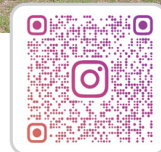




市村清記念 メディカルコミュニティセンター 12月イベント等情報



【担当課】メディカルコミュニティ推進課 TEL0942-89-6320 公式 Instagram →



★詳しい情報(内容・料金等)や申込み方法は、直接お問い合わせください。

緑生館の健康ラボ ～介護予防・健康に関する体験会～

日時: 6日(土) 9:30-13:30
場所: 多目的スペース(1)、畳スペース
【問】北島 TEL0942-84-5100

フラダンス教室

～初心者大歓迎・楽しく基礎から教えます～
日時: 水曜日 10日、24日 14:00-15:45
場所: スタジオ
【問】橋本 TEL090-4516-7134



絵画教室

日時: 13日(土)、27日(土) 9:00-11:00/11:00-13:00
場所: 多目的スペース(2)
【問】青空アトリエ TEL090-7456-3239

ベビーサイン体験会 eko ベビー教室

日時: 17日(木) 10:00-11:00
場所: 畳スペース
対象: 2ヵ月～1歳半ごろのお子様
【問】木下 TEL090-7534-1819



体調改善運動教室 ～呼吸と身体(筋肉)に意識する～

日時: 毎週金曜日 15:00-16:30
場所: みやき統合医療クリニック
【問】みやき統合医療クリニック TEL0942-85-7622

健康ヨガ ～身体の状態を知り、そこに焦点を絞ります～

日時: 7日(日)、8日(月)、21日(日)、22日(月)
9:10-10:10 / 10:30-11:30 場所: スタジオ
【問】Rin.yoga 村田 TEL090-4983-6262

アルスタ(シニア向け運動教室)

日時: 毎週水曜日
10:00-11:00 / 13:00-14:00 / 15:00-16:00
場所: 多目的スペース(2)
【問】溝上薬局メディカルコミュニティみやき店 TEL0942-50-5180

ミヤキジムのスタジオクラス

○TOMOMIヨガ
～筋力強化・ストレッチ・リラクゼーション～
日時: 毎週火・土曜日 9:00-10:00 (5週目はお休み)
○楽しいエアロ&姿勢改善ストレッチ
～ボディメイク&体幹強化～
日時: 毎週水曜日 19:00-20:00
(5週目はお休み)
場所: スタジオ
【問】ミヤキジム TEL0942-80-5496



子育て家庭サポートステーションイベント

- 毎日コツコツ教室 2日(火) 10:30-11:30
- ハローワークの出張就職相談会 10日(水) 13:30-14:30
- コペルプラスの先生とあそぼう 11日(木) 10:00-12:00
- 0歳からのEnglish Lesson(要予約) 18日(木) 10:30-11:00

場所: キッズスペース
【問】子育て家庭サポートステーション にこにこ
TEL090-8299-4399/090-8299-4189

naoくらぶ・マルシェ&ワークショップ

日時: 13日(土)10:00-22:00
27日(土)10:00-16:00
場所: 多目的スペース(1)
【問】naoくらぶ TEL090-4350-2415



Only Moon Marche

～わたしプロデュース併設～
日時: 12日(金) 10:00-15:30
場所: 多目的スペース(1)、畳スペース
【問】Only Moon 公式ライン
<https://lin.ee/OH0ptGZ>

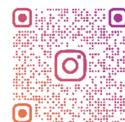


まったり体験会(ミニマルシェ)

日時: 22日(月) 10:00-16:00 場所: 畳スペース
【問】すまいるすと TEL090-6634-0753

Xmas みやきマルシェ

～クリスマスコンサートや
豪華プレゼントビンゴ大会も～
日時: 20日(土) 12:00-20:00
21日(日) 10:00-16:00
場所: 全館
【問】Cafe & Gift MIYAKIYA TEL0942-89-1600



子どもクラシックバレエ教室

～身体能力向上・情操教育を育てていきます～
日時: 毎週金曜日
未就学児15:30-16:30/小学生16:45-17:45
場所: スタジオ
【問】くるみバレエスタジオ 古川 TEL080-1796-1342

One step

○姿勢改善・骨盤調整・コアトレ
毎週木曜日 9:50-10:40
○楽しく踊ろうストリートダンス
毎週木曜日 10:50-11:50
場所: スタジオ 【問】森田 TEL070-4781-4804



✿In-Body 無料測定

～体のバランスや筋肉量・栄養状態の測定です～
日時: 日曜日・祝日以外 9:00-18:00 場所: 溝上薬局
【問】溝上薬局メディカルコミュニティみやき店 TEL0942-50-5180

✿テレさんぽ体験

日時: 平日(祝日除く) 9:00-17:00
場所: 総合案内までお越しください
【問】メディカルコミュニティ推進課 TEL0942-89-6320

書道作品展&ワークショップ

日時: 5日(金) 13:00-19:00 6日(土) 10:00-19:00
7日(日) 10:00-16:00
場所: 多目的スペース(2)
【問】アトリエ fude-asobi 江口 TEL090-8347-1243

淵上道場(フルコンタクト空手)

～護身・ダイエット・ストレス解消に～
日時: 毎週土曜日 19:00-20:30 ※6日(土)はお休み
場所: スタジオ 【問】淵上 TEL080-5243-2985

✿マークは **★健康スタンプラリー** 対象事業 ✿ です。