

## 第2回

# コミュニティカフェ・うめばたけ

11月18日(日) 午前10時~12時

「玄米ダンベル体操」で

リラックスしたあと

お茶とお菓子で

「おしゃべり」を楽しみましょう!!!

参加費：1人100円

場所：市民協・いしのまきハウス

主催：NPO法人まちの寄り合い所・うめばたけ

(住所：石巻市田道町1-15-2、電話：0225-23-9066)

協力：石巻市スマイルダンベル



お気軽においでください!

☆☆☆ 次回開催予定 (年内) ☆☆☆

第3回 12月2日(日) 10時~12時：参加費(材料費含む)：300円

「手作り手芸」卓上 ミニ・クリスマス飾りを作ります。

第4回 12月16日(日) 10時~13時：参加費(軽食代含む)：300円

「ギターとハーモニカの伴奏」で懐メロとクリスマスの歌などを合唱

以上