****

**ママふれあいサークル**

ママと、これから

ママになる　の　ための　サークルです。

いつ？　1128 ()

10:00～11:45

どこ？　てセンター（いずみ）

　☎　 　センター

(23-4511)

**201711**

**（やさしい）**

**・の（11）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | |
| ひにち | | |  | | | ☎ | |  |
| ・8:30～16:00  (は18:30～21:00) | | |  | | | 25-3935 | | 21－1 |
| **(・くに　を　してください)** | | | | | | | | |
| ひにち |  | | | | ☎ | |  | |
|  |  | | | | 35-2315 | | 1-9 | |
|  | リハビリ | | | | 35-8801 | | 71-1 | |
| 12 | ひらたクリニック | | | | 31-1331 | | 401-6 | |
| 19 |  | | | | 35-2927 | | り5-22 | |
| 23 |  | | | | 35-4006 | | 3-12 | |
| 26 | クリニック | | | | 35-2917 | | 1-1-32 | |
| **（9：00～12：00）** | | | | | | | | |
| ひにち | |  | | ☎ | |  | | |
|  | | たかさき | | 47-4182 | | 188-1 | | |
| 12 | |  | | 31-1313 | | り9-14 | | |
| 19 | | あべ | | 25-8522 | | 38-18 | | |
| 26 | |  | | 51-1622 | | 6-24 | | |
| ★**こども (019-605-9000) 19:00～23:00** | | | | | | | | |

**の()をけましょう**

から　おらせのが　いているは　く　を　けましょう。

■1230()までに　けてください。

■さんなどで　けられます。

（してください）

■29に35、40、50、60、70、76に　なるが　けられます。(5に　おらせのを　りました。)

■35は　おが　かかりません。

40・50・60は　900、

70・76は　600です。

　☎　 　センター(23-4511)

(4)、

(5)は

1130()までに

ってください。

　☎　 ()

(24-2111・341）

**（おはかかりません）**

で　したいときは、が　できると　に　てください。、　などの　が　できます。　(ビザ)の　は　できません。

※で　が　です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| どこ？ | いつ？ | |
| () | 11() | 10:00～4:00 |
| () | 1128() |

【】

ILC

【やさしい】

**（を　る）**

いつ？ 1111()7：00～8：30

:のの（7：00～）

:(を　る)（7：40～）

いくら？　￥0()

「コンテスト」のをせます・られます。（11()～()）

　☎　 (24-2020)

※ようは　おみです。

**イベント**

**k**

**「」**

いつ？ 　1126()9：30～3：00

どこ？ 　サンホテル

いくら？　￥0()

　☎　 　(52-3900)

**・**

**k**

**12　　の**

を　いたり、りを　たり　できます。

いつ？ 　1112()10：00～2：30

どこ？ 　ふれあいセンター

いくら？　￥0()

　☎　 　(22-6622)

**ホーム（）**☎24-2917 **※34までのの　ための　です。**

★ピラティス

いつ？　11～28

（よう・で4）7:30～8:30

どこ？ センター

？ 20まで

※しみは　11 ()まで　です。

★

いつ？　11～22（・で3）

7:00～9:00

？ 10まで

いくら？　￥500

※しみは　11 ()まで　です。

★お

いつ？　11()、16()

7:00～9:00

？ 10まで

いくら？　￥1,200(1　￥600)

※しみは　11 ()まで　です。

★コーヒー

いつ？　1115～29（・で3）

7:00～9:00

？ 10まで

いくら？　￥1,000

※しみは　11 ()まで　です。

★ＳＡＱトレーニング

いつ？　1130～1221

（よう・で4）7:00～9:00

どこ？ ホームサテライト

？ 30まで　　いくら？　￥1,000

※しみは　1125 ()まで　です。

**いきいきスポーツランド**☎56-7290

★ノルディックウォーキング

いつ？　11～11

（よう・で3）

10:00～11:30

どこ？ グリーンアリーナ

いくら？　￥500(￥200・￥300)

※から　できます。

★ピラティス

いつ？　11、22()7:15～8:15

いくら？　￥500(￥200・￥300)

※から　できます。

★ひきしめエクササイズ with Ｂ

トレなど、エクササイズを　します。

いつ？　1116～1221※1123はありません。

（よう・で5）

7:30～8:15

どこ？ プラザ

？ 20まで　　いくら？　1 ￥100

※しみは　11()～15()

　　　　　　　午後1:00～8:00

　☎　 プラザ (46-2977)

★ de バドミントン

(バドミントン)の　チームを

します。

①の　②の

どちらも　31チームでの　。

いつ？　1126()9:00～

どこ？

☎(いわせ・しみ)

()スポーツスポーツ

(TEL35-2111・336　FAX35-7466

e-male shousupo@city.oshu.iwate.jp)

※しみは　11()まで。

　しみの　は　で　もらってください。

　FAXかメールで　しんでください。

　に　を　っていってもいいです。

**・**

**k**

**ゴミを　めます（）**

いつ？　1119、26()

※と　は　チラシを　見てください。

　☎　 () (TEL 35-2111・142)

**ジョブカフェOshu　()**

の　　10が　します。

の　と　せます。

でも　できます。は　です。

いつ？　1117()午後1:00～4:00

　　　　（けつけは　午後0:30～）

どこ？ メイプル　ホール

　☎　 　ジョブカフェ (23-6331)

**おらせ**

【】 ILC　【やさしい】

: 1026（）～ 11（）

※は　で　もらうことができます。

　☎　 ()（24-2111 542、543）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ・ |  | （） |  |
|  | ひばりが |  | 3・3DK  4・3DK | ５ | 17,000～31,500 | １3 (うちイス１)、3１、４１  31  4层1户 |
|  |  | 3・3DK | １ | 13,200～19,700 | 11、 |
|  |  | 4・3DK | ２ | 17,900～26,700 | １1  21 |
|  |  |  | ・2LDK | ３ | 22,700～33,700 |  |
|  |  | 2・2LDK | １ | 15,900～23,700 | 21、 |
|  |  |  | 2・2LDK | ４ | 25,100～38,200 |  |
| ・1DK | １ | 13,600～20,200 |  |

**の　が　わります。**

20184から、のから「」のが　なくなります。

を　えるきが　なことが　あります。してください。

|  |  |
| --- | --- |
| の | きが　かどうか　に　いてください。 |
| 、キャッシュカード | きが　かどうか、に　いてください。 |
| クレジットカード、、・ | きが　かどうか　っているに　いてください。 |
| (au, Softbank) | きが　です。のに　してください。(ドコモは　ありません) |

(カード、、、などは　ありません。

くわしいことは　おうしゅう１０を　みてください。

いわせ: ()(24-2111 415)

【】 ILC　【やさしい】