



1月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいプラザあかし西 TEL: 078-945-0294
二見町東二見 1836-1 FAX: 078-945-0295

日	月	火	水	木	金	土	
1 ◆休館日	2 ◆休館日	3 ◆休館日	4 ●貸室抽選会 9時10分～	5	6 ☺にこにこおしゃべり 10時～	7 ▲ふれあい加チャ-教室 (ゆったり体操) 14時～15時	
8	9 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時 ★ダンスで楽しく健康に♪ 「みんなで楽しくフォークダンス」③ 14時～15時	10 ☺ふれあいオープンルーム 10時～ ★いきいきシニア運動教室 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	11 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時 ▲ふれあい体操教室 17時30分～18時30分	12 ★すくすく計測 「身長・体重測定、育児のよろづ相談♪」 10時～11時45分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	13 ☺にこにこおしゃべり 10時～	14 ☺おはなし会 11時～ ★スポーツ講習会 「健康寿命は□からのばそう！」 14時～15時	
15 ●さざなみコンサート 「愛山会」による 津軽三味線・民謡 11時～約1時間 ▲JOYくらぶ (室内スポーツ) 14時～15時	16 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時	17 ☺ふれあいオープンルーム 10時～ ★栄養教室 「食事で筋肉を増やすコツ 実践編！」 10時～12時30分	18 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時	19 ☺ふたみんクラブ 10時～11時 ●オープン健康チェック 13時30分～15時30分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	20 ☺にこにこおしゃべり 10時～ ★健康教室 「もしもの貯筋ありますか？～食事と運動で筋肉を増やすコツ～」 ①10時～11時 ②14時～15時	21 ★スッキリボディ 運動教室(託児あり) 10時～11時	
22 ◆休館日	23 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時 ★ダンスで楽しく健康に♪ 「みんなで楽しくフォークダンス」④ 14時～15時	24 ☺ふれあいオープンルーム(誕生会) 10時～ ★いきいきシニア運動教室 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	25 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時 ▲ふれあい体操教室 17時30分～18時30分	26 ☺わらべっこのおはなし会 10時～10時45分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	27 ☺にこにこおしゃべり 10時～	28 ☺おはなし会 11時～	
29 ▲ふれあい加チャ-教室 (料理) 13時30分～15時30分	30 ■ボランティア体験教室 「声で寄り添うボランティア」 14時～15時	31 ☺ふれあいオープンルーム(工作教室) 10時～	●ふれあいプラザあかし西 ■ボランティア体験教室 ★健康づくり教室 ▲福祉教室 ☺子育て支援センターあかし西			  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる可能性があります。</p> </div>	