



8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
●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		  ※はっぴい体操教室・いきいきシニア運動教室は年間登録制です！	1 ●貸室抽選会 9時10分～ ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時	2 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	3 ◎にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★ふたみん卓球教室 14時～16時	4
5 ★のびのびジュニア運動教室 10時～11時30分	6 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時	7 ◎ふれあいオープンルーム 10時～ 約30分間 ★いきいきシニア運動教室 10時～11時30分	8 ★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	9 ★健康レストラン「かしこく食べて骨量アップ！」 12時～13時30分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	10 ◎にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★ふたみん卓球教室 14時～16時	11 ◎おはなし会 14時～ 約20分間 ▲ふれあいカルチャー教室(卓球) 14時～15時30分
12	13 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時	14 ◎ふれあいオープンルーム 10時～ 約30分間	15 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時	16 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	17 ◎にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★ふたみん卓球教室 14時～16時	18 ★スポーツ講習会「たかがストレッチ、されどストレッチ！～ストレッチを日常に～」 14時～15時30分
19 ●さざなみコンサート「BBQ(ベースばかりカルテット)」によるコーラス 11時～約1時間	20 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時	21 ◎ふれあいオープンルーム(誕生会) 10時～ 約30分間 ★いきいきシニア運動教室 10時～11時30分	22 ▲ふれあい体操教室 17時30分～18時30分	23 ★ほっとかい護「認知症は予防できる！」 14時～15時30分	24 ◎にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間	25 ◎おはなし会 14時～ 約20分間 ▲ふれあいカルチャー教室「初めての料理～夏野菜を使って～」 13時30分～15時30分
26 ◆休館日	27	28 ◎おんがくとあそぼうリトミック 10時～11時 ◎ふれあいオープンルーム(工作教室) 10時～ 約30分間	29 ■ボランティア体験教室「3B体操で健康リフレッシュ！」 14時～15時30分	30 ◎ふたみんクラブ 10時～10時45分 ★元気アップ講座シリーズ③「リフレッシュヨガ」 14時～15時30分	31	