



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
●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		1 ◆休館日	2 ◆休館日	3 ◆休館日	4 ●貸室抽選会 9時10分～ ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間	5
6 ★のびのびジュニア 運動教室 10時～11時30分	7 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	8 ☺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	9 ★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	10 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	11 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★栄養教室 「骨に良いバランス食！」 10時～12時30分	12 ☺おはなし会 14時～ 約20分間
13 ▲ふれあい加チャ-教室 (ちぎり絵) 14時～15時30分	14 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	15 ☺ふれあいオープン ルーム(誕生会) 10時～ 約30分間 ★健康教室 「知っておきたい骨の守り方」 14時～15時30分	16 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	17 ★すくすく計測 (乳幼児の発育測定、 育児相談・発達相談) 10時～11時45分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	18 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★栄養教室 「骨に良いバランス食！」 10時～12時30分	19 ★スリッパデイ運動教室 10時～11時30分 ▲ふれあい加チャ-教室 (ふれあいクラブ) 14時～15時30分
20 ●さざなみコンサート 「琴伝流大正琴 和みの 会」による大正琴 11時～約1時間	21 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	22 ☺ふれあいオープン ルーム(工作教室) 10時～ 約30分間 ★いきいきシニア運動 教室 10時～11時30分	23 ★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	24 ☺ふたみんクラブ 10時～10時45分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	25 ☺にこにこおしゃべり [防災のはなし] 10時～ 約30分間 ★体力測定会 握力、開眼片足立ちなど の体力測定 10時～12時	26 ☺おはなし会 14時～ 約20分間 ★スポーツ講習会 「骨粗しょう症にサヨナラ」 14時～15時30分
27 ◆休館日	28 ★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♪ 「フォークダンス①」 14時～15時30分	29 ☺ふれあいオープン ルーム 10時～ 約30分間 ☺ママのほっとタイム ～親子だんす～ 10時～ 11時 ■ボランティア体験教室 「読んで伝える朗読体験 見えない人に声で届ける♡」 14時～15時30分	30 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	31 ☺わらべっこのおはなし会 10時～ 10時45分 ■アクティブシニア ボランティア 「認知症サポーター養成講座」 14時～15時30分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	 ※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!	