

3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
<p>●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</p>					1 ●貸室抽選会 9時10分～ ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間	2 ★スッキリボディ運動 教室 10時～11時30分
3 ★のびのびジュニア 運動教室 10時～11時30分	4 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	5 ☺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 ★ダンスで楽しく健康 に♪「フォークダンス」④ 14時～15時45分	6 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	7 ☺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	8 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間	9 ☺おはなし会 14時～ 約20分間 ▲ふれあい加チャ-教室 (ふれあいクラブ) 14時～15時30分
10 ●さざなみコンサート 「パールプラネット」による 歌とハンドベルの参加 型コンサート 11時～約1時間	11 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	12 ☺ふれあいオープンル ーム 10時～ 約30分間 ☺おんがくとあそぼうリ トミック 10時～11時 ★健康教室「健康長寿の キーワード[フレイル]って 何？」14時～15時30分	13 ★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	14 ★すくすく計測 (乳幼児の身長・体重測定・ 育児相談) 10時～11時45分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	15 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間	16 ★スポーツ講習会 「測ってわかるフレイル診断」 14時～15時30分
17	18 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	19 ☺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	20 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時 ■ボランティア体験教室 「聞こえない・聞こえにく い人に文字で伝える要約筆 記」14時～15時30分	21 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	22 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間	23 ☺おはなし会 14時～ 約20分間
24 ◆休館日	25	26 ☺ふれあいオープン ルーム(工作教室) 10時～ 約30分間	27 ★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	28 ☺わらべっこのおはな し会 10時～10時45分 ★Iツヨイ☆クッキング 「目指せうどん職人！」 10時～13時30分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	29 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間	30 ★男性料理教室 「初めてでも作れる簡単 ヘルシー料理！」 10時～12時30分 ▲ふれあい加チャ-教室 「みんなで楽しくコンサ ート♪」(音楽療法) 14時～15時30分
31	※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！					

