



# 10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西</p>  <p>※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!</p>		<p>1 ●貸室抽選会 9時10分～</p>	<p>2 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p>	<p>3 ●オープン健康チェック 13時30分～15時30分 ☺うんどうかいごっこ 10時～11時 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時</p>	<p>4 ☺にこにこおしゃべり 10時～約30分間</p>	<p>5</p>
<p>6 ★のびのびジュニア運動教室 10時～11時30分 ★スポーツ講習会 「血圧・心臓病と運動について」14時～15時30分</p>	<p>7 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p>	<p>8 ☺ふれあいオープンルーム(栗音さんのうたとてあそび) 10時～約30分間 ★いきいきシニア運動教室 10時～11時30分</p>	<p>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</p>	<p>10 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時</p>	<p>11 ☺にこにこおしゃべり 10時～約30分間</p>	<p>12 ▲ふれあいカルチャー教室(ふれあいクラブ) 14時～15時30分 ☺おはなし会 14時～約20分間</p>
<p>13 ●さざなみコンサート 「ひでポー&amp;絵夢」による父娘デュオ 11時～約1時間 ★幼児の健康づくり 「秋の味覚の手づくりおやつ♪」14時～15時30分</p>	<p>14 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p>	<p>15 ☺ふれあいオープンルーム(誕生会) 10時～約30分間 ★ダンスで楽しく健康に♪「フラダンス①」 14時～15時30分</p>	<p>16 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p>	<p>17 ☺わらべっこあつまれ 10時～10時45分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時</p>	<p>18 ☺にこにこおしゃべり 10時～約30分間 ★健康教室 「血圧コントロールの極意」 14時～15時30分</p>	<p>19 ★スッキリボディ運動教室 10時～11時30分</p>
<p>20 ▲JOYくらぶ 「3B(ボール・ベル・ベルター)体操」 14時～15時30分</p>	<p>21 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p>	<p>22 ☺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</p>	<p>23 ▲ふれあい体操教室 17時30分～18時30分</p>	<p>24 ☺ふたみんクラブ 10時～10時45分</p>	<p>25 ☺にこにこおしゃべり 10時～約30分間</p>	<p>26 ▲ふれあいカルチャー教室「初めての料理～秋の味覚を使った軽食～」 13時30分～15時30分 ☺おはなし会 14時～約20分間</p>
<p>27 ◆休館日</p>	<p>28</p>	<p>29 ☺ふれあいオープンルーム(工作教室) 10時～約30分間 ☺おんがくとあそぶ うりトミック 10時～11時 ★ダンスで楽しく健康に♪「フラダンス②」 14時～15時30分</p>	<p>30 ■ボランティア体験教室 「折り紙～素適に折り紙～」 14時～15時30分</p>	<p>31</p>		