



4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 ●貸室抽選会 9時10分～	2	3 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★栄養教室 「あなたの食事があなたの体を作る!～フレイル(虚弱)予防の元気ごはん～」 10時～12時30分	4 ▲ふれあいカチャ-教室 (ふれあいクラブ) 14時～15時30分
5	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 ★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 ★元気アップ講座シリーズ① 「トランポ・ロピックスで健康づくり!」 14時～15時30分	11 ☺おはなし会 11時～ 約20分間 ▲ふれあいカチャ-教室 料理「春のお弁当づくり」 10時～12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 ☺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	17 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★栄養教室 「あなたの食事があなたの体を作る!～フレイル(虚弱)予防の元気ごはん～」 10時～12時30分	18	
19 ●さざなみコンサート 「吾六ハーモニカ同好会」 によるハーモニカ・ギター・琴・フラダンス 11時～約1時間 ▲JOYくらぶ 室内スポーツ(体操・簡単スポーツなど) 14時～15時30分	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 ★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	23 ☺ふたみんクラブ 10時～10時45分 ●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	24 ☺にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間	25 ★スッカリボディ運動教室 10時～11時30分 ☺おはなし会 11時～ 約20分間 ★スポーツ講習会 「科学的なツボを知って、フレイル(虚弱)予防」 14時～15時30分	
26 ◆休館日	27 ☺ふたみんクラブ 13時30分～15時 ■ボランティア体験教室 「布おもちゃづくり」 14時～15時30分	28 ☺ふれあいオープンルーム(工作教室) 10時～ 約30分間 ★健康教室 「健康と寝たきりの分かれ道<フレイル>をくい止めよう!」 14時～15時30分	29	30 ★ほっとかい護 「笑いヨガ」 14時～15時30分	 <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>		