



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	
●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～	2 ◎にこにこおしゃべり 10時～ ★栄養教室 「フレイル予防の食事」 10時～12時	3 ▲ふれあいカチャ教室 (ふれあいクラブ) 14時～15時
4 ★のびのびジュニア 運動教室 10時～11時	5	6 ◎ふれあいオープン ルーム 10時～ ★いきいきシニア 運動教室 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	7 ★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	8 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	9 ◎にこにこおしゃべり 10時～ ★ダンスで楽しく健康 に♪「フラダンス①」 14時～15時	10 ★スッキリボディ 運動教室 10時～11時 ◎おはなし会 11時～	
11 ●さざなみコンサート 「東播雀」によるバラエ ティ系ブルーグラス 11時～約1時間 ※9月20日9時から 受付開始 ★幼児の健康づくり 「秋のおやつ作り♪」 14時～15時30分	12 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	13 ◎ふれあいオープン ルーム 10時～ ◎おんがくとあそぼうリ トミック 10時～11時 ■ボランティア体験教室 「やさしい手話講座」 14時～15時	14 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	15 ◎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	16 ◎にこにこおしゃべり 10時～ ★栄養教室 「フレイル予防の食事」 10時～12時	17 ★スポーツ講習会 「糖尿病の最新治療と運 動効果～専門医による 講話～」 14時～15時	
18 ◎ふたみんクラブ ～今日はパパと いっしょ～ 10時～10時45分 ▲JOYくらぶ 「室内スポーツ」 14時～15時	19 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	20 ◎ふれあいオープン ルーム(誕生会)10時～ ★いきいきシニア 運動教室 ①10時～10時45分 ②11時～11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	21 ★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	22 ◎ふたみんクラブ 10時～10時45分	23 ◎にこにこおしゃべり 10時～	24 ◎おはなし会 11時～ ▲ふれあいカチャ教室 「音楽療法」 14時～15時	
25 ◆休館日	26 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時 ◎ふたみんクラブ 13時～15時	27 ◎ふれあいオープンル ーム(工作教室)10時～ ★健康教室 「糖尿病と癌の意外な 関係」 14時～15時	28	29 ◎ふたみんクラブ 10時～10時45分	30 ◎にこにこおしゃべり 10時～ ★ダンスで楽しく健康に ♪「フラダンス②」 14時～15時	31	