

# 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	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふれあいプラザあかし西</li> <li>■ボランティア体験教室</li> <li>★健康づくり教室</li> <li>▲福祉教室</li> <li>☺子育て支援センターあかし</li> </ul>						1 ◆休館日	2 ◆休館日
3 ◆休館日	4 ●貸室抽選会 9時10分～	5 ☺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	6 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	7 ★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～	9 ☺おはなし会 11時～ 約20分間 ▲ふれあい加チャ-教室 (卓球) 14時～15時	
10	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(誕生会) 10時～ ★健康教室 「塩分ひかえめは長寿の 秘訣!」14時～15時	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 (乳幼児の発育測定、 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～ ★男性料理教室 「おいしく食べる減塩食」 10時～12時30分	16 ★スッキリボディ 運動教室 10時～11時	
17 ●さざなみコンサート 「愛山会」による津軽三味線 11時～約1時間	18 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時 ★元気アップ講座 シリーズ④ 「タオルで身体の機能 アップ体操」 14時～15時	19 ☺ふれあいオープン ルーム(工作教室) 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 ★ダンスで楽しく健康に ♪「フォークダンス」① 14時～15時	20 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	21 ☺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	22 ☺にこにこおしゃべり 10時～ ★体力測定会 10時～11時	23 ☺おはなし会 11時～ 約20分間 ★スポーツ講習会 「あなたの肩の痛みをと りましょう!」 14時～15時	
24 ◆休館日	25 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	26 ☺親子だんす 10時～11時 ☺ふれあいオープン ルーム 10時～ ■ボランティア体験教室 「文字を読んで声に変え る♪～音声訳体験～」 14時～15時	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 ★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～ ★ハートフル Song♪ 「音楽の力で健康に!」 14時～15時	30 ▲ふれあい加チャ-教室 (折り紙) 14時～15時	
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!						