



11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>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる可能性があります。</p>  | <p>1 ●貸室抽選会 9時10分～</p> | <p>2 ◎ふれあいオープンルーム 10時～</p> <p>★ふれあいウォーク 「これなら続く！正しいウォーキング」 14時～15時</p> | <p>3 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p> | <p>4 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時</p> | <p>5 ◎にこにこおしゃべり 10時～</p> <p>◎おんがくとあそぼう リトミック 10時～11時</p> <p>■ボランティア体験教室「観光ボランティアと街歩き」 14時～15時30分</p> | <p>6 ▲ふれあい加チャ-教室 (ふれあいクラブ) 14時～15時</p> | |
| <p>7 ★のびのびジュニア運動教室 10時～11時</p> | <p>8 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p> | <p>9 ◎ふれあいオープンルーム 10時～</p> <p>★いきいきシニア運動教室 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分</p> | <p>10 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p> <p>▲ふれあい体操教室 17時30分～18時30分</p> | <p>11 ★すくすく計測 10時～11時45分</p> <p>★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時</p> | <p>12 ◎にこにこおしゃべり 10時～</p> <p>■アクティブシニアボランティア養成講座 「あなたは地域の心の門番～ゲートキーパー養成講座」 14時～15時</p> | <p>13 ◎おはなし会 11時～</p> <p>★スクリボデ-運動教室 10時～11時</p> <p>★ふれあい市民陶芸 「陶芸作品づくり」 14時～16時</p> | |
| <p>14</p> | <p>15 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p> | <p>16 ◎ふれあいオープンルーム(誕生会) 10時～</p> <p>★健康レストラン 「食事でしっかりフレイル予防！」 12時～13時30分</p> | <p>17 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p> | <p>18 ◎ふたみんクラブ 10時～11時</p> <p>★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時</p> | <p>19 ◎にこにこおしゃべり 10時～</p> <p>★健康教室 「知って得する姿勢の秘密」 14時～15時</p> | <p>20 ★スポーツ講習会 「糖尿病予防のポイント！～聞いておきたい食事と運動～」 14時～15時</p> | |
| <p>21 ●さざなみコンサート 「アンサンブル Amabile」によるピアノ & フルート & 声楽 11時～約1時間</p> <p>▲JOYくらぶ(室内スポーツ) 14時～15時</p> | <p>22 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p> | <p>23 ◎ふれあいオープンルーム 10時～</p> <p>★いきいきシニア運動教室 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分</p> | <p>24 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p> <p>▲ふれあい体操教室 17時30分～18時30分</p> | <p>25 ◎わらべっこのおはなし会 10時～10時45分</p> <p>★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時</p> | <p>26 ◎にこにこおしゃべり 10時～</p> <p>★元気アップ講座 シリーズ③ 「リフレッシュヨガ」 14時～15時</p> | <p>27 ◎おはなし会 11時～</p> <p>▲ふれあい加チャ-教室 陶芸「干支の置物と皿の絵付け」 14時～15時30分</p> | |
| <p>28 ◆休館日</p> | <p>29 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～10時30分 ②11時～12時</p> | <p>30 ◎ふれあいオープンルーム(工作教室) 10時～</p> <p>★ハートフル Song ♪ 「音楽の力で健康に♪」 14時～15時</p> | <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、さざなみコンサートは予約制です！</p> | |