



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	
	1 ◆休館日	2 ◆休館日	3 ◆休館日	4 ●貸室抽選会 9時10分～	5 ◎にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★はっぴい体操教室 19時～20時	6	
7 ★のびのびジュニア 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	9 ◎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	10 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	11 ★すくすく計測 10時～11時45分	12 ◎にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★はっぴい体操教室 19時～20時	13 ★スクリュー運動教室 10時～11時30分 ◎おはなし会 14時～ 約20分間 ▲ふれあいカチャ教室 (ふれあいクラブ) 14時～15時30分	
14 ●さざなみコンサート 「鼓舞」による和太鼓 11時～約1時間	15 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	16 ◎ふれあいオープン ルーム(工作教室) 10時～ 約30分間 ★体力測定会 握力、開眼片足立ちな どの体力測定 10時～12時	17 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	18 ◎わらべっこのおはなし会 10時～10時45分 ■ボランティア体験教室 「折り紙」 14時～15時30分	19 ◎にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★栄養教室 「健康長寿につながる毎日の 食生活」10時～12時30分 ★はっぴい体操教室 19時～20時	20 ★スポーツ講習会 整形外科医による「ズバ ツと肩の痛みを解決！」 14時30分～16時	
21	22 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	23 ◎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	24 ★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	25 ◎ふたみんクラブ 10時～10時45分	26 ◎にこにこおしゃべり 10時～ 約30分間 ★栄養教室 「健康長寿につながる毎日の 食生活」10時～12時30分 ★はっぴい体操教室 19時～20時	27 ◎おはなし会 14時～ 約20分間 ▲ふれあいカチャ教室 (ちぎり絵) 14時～15時30分	
28 ◆休館日	29 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時 ■認知症サポーター 養成講座～みんなでと りくむ認知症予防～ 14時～15時30分	30 ◎ふれあいオープン ルーム 10時～ 約30分間 ◎ママのほっとタイム 10時～ 11時 ★ダンスで楽しく 健康に♪ 「フォークダンス①」 14時～15時30分	31 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	●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 ※はっぴい体操教室は年間登録制です！			