



3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		   ※はっぴい体操教室は年間登録制です！		1 ●貸室抽選会 9時10分～ ★健康教室 「Let's アンチエイジング!」③ 昼:13時30分～15時 夜:19時～20時30分	2 ☺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	3 ★スッキリボディ 運動教室 (リズム体操・ストレッチ) 10時～11時30分
4 ★のびのびジュニア 運動教室 10時～11時30分	5 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	6 ☺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	7 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	8 ☺わらべっこのお はなし会 10時～10時45分	9 ☺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	10 ☺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
11 ▲ふれあいカチャ-教室 みんなで楽しくコンサート♪ (音楽療法) 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～ 約30分間 ☺おんがくとあそぼう リトミック 10時～11時 ★ダンスで楽しく 健康に♪ 「フォークダンス」④ 14時～15時45分	14 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	15 ☺ふたみんクラブ 10時～10時45分	16 ☺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	17 ★スポーツ講習会 「楽しく身体を動かし、 頭・体・心をほぐしまし しょう」 14時30分～16時
18 ●さざなみコンサート 「東播地区県立高校合唱部」 による合唱 11時～ 約1時間	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～ 約30分間 ★いきいきシニア 運動教室 10時～11時30分	21 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	22 ★すくすく計測 保健師、栄養士、保育士 による育児・発達相談有 10時～11時45分	23 ☺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	24 ☺おはなし会 14時～ 約20分間
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	27 ☺ふれあいオープン ルーム(工作教室) 10時～ 約30分間 ★インゾイ☆クッキング 「お花の飾り巻きずし を作ろう」 10時～13時30分	28 ★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	29 ■ボランティア体験 教室「3B体操で楽しく 運動!」 14時～15時30分	30 ☺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	31 ★男性料理教室 「初めてでも作れる簡単 ヘルシー料理!」 10時～12時30分