



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
●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 コンサートや健康教室などの情報はコチラ↓     LINE Instagram YouTube HP				1 ◆休館日 	2 ◆休館日	3 ◆休館日
4 ●貸室抽選会 9時10分～ 	5 ★スマイル体操教室 S-1: 9時30分～10時30分 S-2: 11時～12時	6 ☺ふれあいオープンルーム 10時～10時20分 ★スマイル体操教室 G-1: 9時30分～10時30分 S-3: 11時～12時	7 ★スマイル体操教室 S-4: 9時30分～10時30分 S-5: 11時～12時	8 ★すくすく計測 10時～11時45分	9 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分	10 ★スマイル体操教室 B: 10時～11時 ☺おはなし会 11時～11時15分
11 ★のびのびジュニア運動教室 10時～11時 ▲ふれあい加チャ-教室 (ニュースポーツ) 14時～15時	12 ★スマイル体操教室 P: 9時30分～10時30分 G-2: 11時～12時	13 ☺ふれあいオープンルーム 10時～10時20分 ★スマイル体操教室 G-3: 9時30分～10時30分 G-4: 11時～12時	14 ★スマイル体操教室 G-5: 11時～12時	15 ☺わらべっこのおはなし会 10時～10時45分 ●オープン健康チェック 13時30分～15時10分	16 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分 ★エンジョイプラス 「音楽の力で健康に♪ 歌うことが口腔ケアになる～音楽療法～」 14時～15時	17 
18 ●さざなみコンサート 「大正琴あかね」による 大正琴演奏 11時～約1時間 ▲ふれあい加チャ-教室 (カフェ「ふれあいプラザ」で楽しく軽食調理) 13時30分～15時30分	19 ★スマイル体操教室 S-1: 9時30分～10時30分 S-2: 11時～12時	20 ☺ふれあいオープンルーム(誕生会) 10時～10時20分 ★スマイル体操教室 G-1: 9時30分～10時30分 S-3: 11時～12時	21 ★スマイル体操教室 S-4: 9時30分～10時30分 S-5: 11時～12時	22 ☺ふたみんクラブ 10時～11時 ★スマイル体操教室 B: 14時～15時	23 ☺にこにこおしゃべり～防災のはなし～ 10時～10時30分 ★ヘルシープラス 「卓球(基礎編)～フォアとバック～」 10時～11時	24 ☺おはなし会 11時～11時15分 ★スポーツ講習会 「北山保健師による レッツタオル体操！」 14時～15時
25 ◆休館日 	26 ★スマイル体操教室 G-2: 11時～12時	27 ☺ふれあいオープンルーム(工作教室) 10時～10時20分 ★スマイル体操教室 G-3: 9時30分～10時30分 G-4: 11時～12時	28 ★スマイル体操教室 P: 9時30分～10時30分 G-5: 11時～12時	29 ☺ふたみんクラブ 10時～11時 ■ボランティア体験教室 「筋力チェックでフレイルに備えましょう！ ～フレイル体験～」 14時～15時	30 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分 ★健康レストラン 「腸を整えると良い事 いっぱい！ はじめよう腸活♪」 12時～13時30分	31 