

# 2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>●ふれあいプラザあかし西 ▲福祉教室 ■ボランティア体験教室 ★健康づくり教室 ☺子育て支援センターあかし西</p>		<p>コンサートや健康教室などの情報はコチラ⇒</p>    <p>Instagram YouTube HP</p>			  		<p>1 ●貸室抽選会 9時10分～</p>
<p>2 ★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(卓球) 14時～15時</p>	<p>3 ★スマイル体操教室 S-1: 9時30分～10時30分 S-2: 11時～12時</p>	<p>4 ☺ふれあいオープンルーム 10時～10時20分 ☺つくってあそぼう「ひな人形と折り紙ランプ」 10時～11時 ★スマイル体操教室 G-1: 9時30分～10時30分 S-3: 11時～12時</p>	<p>5 ★スマイル体操教室 S-4: 9時30分～10時30分 S-5: 11時～12時</p>	<p>6 ■ボランティア体験教室「踊りの好きな方、私達と踊りましょう! 朝霧音頭の会体験」 14時～15時</p>	<p>7 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分 ★健康レストラン「筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりとってフレイル予防!」 12時～13時30分</p>	<p>8 ☺おはなし会 11時～11時15分 ★スマイル体操教室B: 10時～11時</p>	
<p>9 ●さざなみコンサート「東二見琉球会」による沖縄エイサー 11時～約1時間 ▲JOYくらぶ 14時～15時</p>	<p>10 ★スマイル体操教室 P: 9時30分～10時30分 G-2: 11時～12時</p>	<p>11 ☺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</p>	<p>12 ★スマイル体操教室 G-5: 11時～12時</p>	<p>13 ★オープン健康チェック 14時～15時</p>	<p>14 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分 ★健康講座「お正月太りをリセット」 ①10時～11時 ②14時～15時</p>	<p>15 ★スポーツ講習会「整形外科医が教える簡単な筋トレでアンチエイジング!」 14時～15時</p>	
<p>16 ☺パパとあそぼう 10時～11時 ▲ふれあい加チャ-教室「オリジナル折り紙ランプを作りました♪」 14時～15時</p>	<p>17 ★スマイル体操教室 S-1: 9時30分～10時30分 S-2: 11時～12時</p>	<p>18 ☺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</p>	<p>19 ★スマイル体操教室 S-4: 9時30分～10時30分 S-5: 11時～12時</p>	<p>20 ☺わらべっこあつまれ 10時～11時 ★スマイル体操教室B: 14時～15時</p>	<p>21 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分 ★エンジョイプラス「身体を軽く気持ち前向きに! 脳活性化シナプソロジーで心身の機能アップ」 14時～15時</p>	<p>22 ☺おはなし会 11時～11時15分 ★男性料理教室「ご存じですか? 和食の基本」 10時～12時30分</p>	
<p>23 ◆休館日</p>	<p>24 ★スマイル体操教室 G-2: 11時～12時</p>	<p>25 ☺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</p>	<p>26 ★スマイル体操教室 P: 9時30分～10時30分 G-5: 11時～12時</p>	<p>27</p>	<p>28 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時30分 ★ヘルシープラス「卓球～基礎編～」 10時～11時</p>		