



10月 教室・イベントのお知らせ



ふれあいプラザあかし西
二見町東二見 1836-1

TEL : 078-945-0294
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 ●貸室抽選会 9時10分～ 	2 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分	3 ■ボランティア体験教室 「『傾聴』を学んで、 あなたも『聞き上手』 になりましょう！」 14時～15時
4 ★のびのびジュニア 運動教室 (縄跳び・体操・ボール運動など) 10時～11時 ▲ふれあい加チャ-教室 (卓球) 14時～15時	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 ★健康講座 「寒くなる前から高血圧 対策！～食事・生活習 慣のポイント～」 ①10時～11時 ②14時～15時	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 ●さざなみコンサート 「ティーブレイク」によ るヴォーカル・ギター・ヴァイ オリン・フルート・キーボード演奏 11時～約1時間 ▲ふれあい加チャ-教室 「キンパ(韓国風のり巻 き)を一緒に作りましょ う♪」 10時～12時30分	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 ☺ふたみんクラブ 10時～11時 ★エンジョイプラス 「音楽の力で 健康になろう」 14時～15時	16 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分 ★ヘルシープラス 「卓球(応用編)」 10時～11時	17 ☺おはなし会 11時～11時15分 ★スポーツ講習会 「高血圧対策で脳卒中・心 臓病を予防～運動で血 圧は下がる?～」 14時～15時
18 ▲JOYくらぶ (トランポリン、ボール体操など) 14時～15時	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 ★スマイル体操教室 B : 14時～15時	23 	24 ★わくわく オータムフェスタ 10時～14時 ※オープニングイベント 「ジャズダンス」は 9時30分から開始 
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 ●ウォーキング交流会 「自分にあった歩き方 を学ぼう！ ～講話と実践～」 10時～11時	30 ☺にこにこおしゃべり 10時～10時20分	31 ★健康レストラン 「塩分ひかえめなおい しい料理を食べながら 減塩のコツを学ぼう～ 食事と講話～」 12時～13時30分