



10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 ●貸室抽選会 9時10分～	2 ★スマイル体操教室 S-1: 9時30分～ 10時30分 S-2: 11時～12時	3 ★スマイル体操教室 G-1: 9時30分～ 10時30分 S-3: 11時～12時 ☺ふれあいオープン ルーム 10時～	4 ★スマイル体操教室 S-4: 9時30分～ 10時30分 S-5: 11時～12時	5 ★ウォーキング 交流会 「足が痛い、腰が痛い、あなたに合った歩き方は？」 14時～15時	6 ☺にこにこおしゃべり 10時～	7 ★スポーツ講習会 「健康長寿のために」 ～高血圧対策と運動の勧め～ 14時～15時	
8 ★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 「みんなで卓球」 14時～15時	9 ★スマイル体操教室 P: 9時30分～ 10時30分 G-2: 11時～12時	10 ★スマイル体操教室 G-3: 9時30分～ 10時30分 G-4: 11時～12時 ☺ふれあいオープン ルーム 10時～	11 ★スマイル体操教室 G-5: 11時～12時	12 ★健康講座 「元気ハツラツ！ フレイル予防」 ①10時～11時 ②14時～15時	13 ☺にこにこおしゃべり 10時～ ■ボランティア体験教室 「音で寄り添うボラン ティア～音声訳ボラン ティア～」 14時～15時30分	14 ★スマイル体操教室 B: 10時～11時 ☺おはなし会 11時～	
15 ●さざなみコンサート 「アンコーラ」による 管楽器アンサンブル 11時～約1時間 ★9月20日(水) 9時から受付開始	16 ★スマイル体操教室 S-1: 9時30分～ 10時30分 S-2: 11時～12時	17 ★スマイル体操教室 G-1: 9時30分～ 10時30分 S-3: 11時～12時 ☺ふれあいオープン ルーム 10時～	18 ★スマイル体操教室 S-4: 9時30分～ 10時30分 S-5: 11時～12時	19 ☺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	20 ☺にこにこおしゃべり 10時～	21 ●わくわく オータムフェスタ 10時～14時30分 舞台、出店、健康チェ ックなど、全館あけて のお祭りです♪	
22 ◆休館日	23 ★スマイル体操教室 G-2: 11時～12時	24 ★スマイル体操教室 G-3: 9時30分～ 10時30分 G-4: 11時～12時 ☺ふれあいオープン ルーム(誕生会) 10時～	25 ★スマイル体操教室 P: 9時30分～ 10時30分 G-5: 11時～12時	26 ☺ふたみんクラブ 10時～11時 ★ヘルシープラス 「音楽の力で健康に」 14時～15時	27 ☺にこにこおしゃべり 10時～ ☺おんがくとあそぼう リトミック 10時～11時 ★エンジョイプラス (卓球教室～応用編～) 10時～11時	28 ☺おはなし会 11時～ ★幼児の健康づくり 「秋の味覚を使った おやつ作り」 14時～15時30分	
29 ▲ふれあい加チャ-教室 「楽しく折り紙♪」 14時～15時	30 ★健康クッキング 「認知症予防クッキング をしましょう♪」 10時～12時30分	31 ☺ふれあいオープン ルーム(工作教室) 10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			コンサートや教室などの詳細はコチラから↓  Instagram  YouTube  HP	

