

〈ご案内〉地域の居場所イベント

入館時の手消毒・検温を必ず実施してください

いきいき健康イス体操

基本毎週月曜日10:10～
参加費300円

適度な運動が大切!
おしゃべりを
楽しみながら健康に!

【岩崎LS】



ハーモニカ教室

初心者歓迎

基本第2・第3(水)13:30～
参加費300円
(先着10名・予約優先)

【水野LS】



ハーモニカを
お持ちの方は
ご持参ください
※見学参加OK!



美文字教室

基本第2(金)10:00～
第4(金)13:30～
参加費400円
(先着10名・予約優先)

慶弔の表書きなど
堂々と書きたいですね!

【中川LS】



鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法

基本
毎週月曜日13:30～
第3・4(水)10:30～
参加費500円



美顔にも、頭痛にも〰〰〰
足、腕、腰、肩が軽く〰〰〰

鍼灸手技師・機能訓練士・介護予防運動士【三田久美子】

エコアート

基本第1(木)10:00～
参加費300円

包装紙、チラシなどを
利用しての作品作り!
ゲームをして
楽しむことも……

【藤枝:楽笑クラブ】



一緒に歌おう

コーラス

基本第2(金)13:30～
参加費500円

大きな声で歌ってストレス発散。
一緒に楽しみましょう。

【五木真理子先生】



俳句教室

基本第1・3(火)13:30～
参加費500円
(先着10名・予約優先)

プチブームとなっている俳句。
あまり堅苦しいことはやりません。
一緒に楽しみましょう。

【中川LS】



チョークアート

クレヨンで描く

基本第2・第4(木)
10:00～
参加費500円
(先着10名・
予約優先)

【生-Syou-】



写真はなぞって
後は色付け
誰でも簡単に
できますヨ!

ふまねっと

基本第1(土)10:00～
第3(日)14:00～
参加費300円

みんなで楽しく
脳とからだの健康づくり!

【焼津ふまねっとクラブ】



ビデオ鑑賞 「趣味の会」

色々なビデオを
鑑賞します。
楽しく会話を
交わたり……
ゆったりとした時間を
楽しみましょう!

基本第2・第4(火)13:30～15:30
参加費300円

フラ(ダンス)

気楽に参加して皆で楽しみましょう～

基本
第1・第2(木)13:30～
第3(金)10:00～
参加費500円
(先着10名・予約優先)

【Halau Ka Makali'i】



男性もOK
年齢制限無し

水晶の癒しの楽器

クリスタルボウル

基本第2・4(土)10:30～
参加費500円(先着10名・予約優先)

水晶から作られた楽器。
神秘的で不思議な響き、
深いリラクゼーション効果!
用意ができる方はご持参ください。
(ヨガマット・バスタオル・ハンカチ)

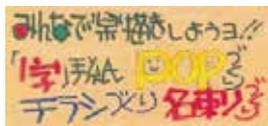
【Yui!】



楽描き手描き文字で遊ぼう!

基本
第1(水)10:00～
第4(火)10:00～
参加費500円
(先着10名・
予約優先)

【手描き販促塾】



まずは描き方から始めます。
ちょっとしたPOPカードを
描けたらいいなあ～と……
今がその「チャンス」です!

パラリンピックの人気競技 ボッチャ

基本第1・3(金)13:30～参加費300円



イスに座っての競技!
車いすの方、足の痛
い方など、気軽に楽
しむことができます。
勝ち負けに一喜一憂、
これが魅力です。

初心者(お試し)歓迎!! ウクレレ教室

参加費500円
(先着10名・予約優先)

ウクレレって興味はあるけど、
全くの初心者!
買って無駄にしたいくない!
そんな方、
お試しに参加いただけます。
3名様までウクレレをお貸しできます。

基本第3(木)
13:00～



運営: NPO法人 みなサポ

(特定非営利活動法人)

地域支援愛活動・居場所活動・高齢ご家族のお困りごと相談
静岡の介護「みなサポ」(Web情報提供)

開催場所: シニア中心の多世代シェアハウス(グループリビング)
COCO下小田 イベントスペース
(ココ)

焼津市下小田171-2 TEL:054-668-9656
(セブンイレブン焼津祢宜島店隣り)

予約・お問合せは **080-5161-1165** みなサポ
担当:岩井

