

どなたでも参加OK!!

2023 3月

毎月開催

地域の居場所イベント



開催場所：COCO下小田イベントスペース

50・60・70歳代以上の方も楽しめるイベント!!

予約・お問い合わせは
080-5161-1165(みなサボ岩井)

※予告なく変更・中止になる場合があります。ご容赦ください。



参加費：300円～500円 基本の材料費込
1時間～2時間

※要予約・予約優先などイベントにより異なります。※お子様だけの参加はご遠慮ください。

日	月	火	水	木	金	土
3月		第1・3火曜日	1	2	3	4
		 俳句教室	楽描き 中止 手描き 10:00～11:30 参加費:500円	エコアート 10:00～12:00 参加費:300円 健康フラ(ダンス) 13:30～15:00 参加費:500円	ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	ふまねっと 10:00～11:00 参加費:300円
5	6	7	8	9	10	11
毎月月曜日開催!! いきいき健康イス体操	いきいき健康 イス体操 10:10～参加費:300円 鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法 13:30～参加費:500円	俳句教室 一緒に 学びましょう 13:30～15:30 参加費:500円	鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法 10:30～参加費:500円 初心者歓迎 ハーモニカ教室 13:30～15:00 参加費:300円	チョークアート 10:00～ 参加費:500円 健康フラ(ダンス) 13:30～15:00 参加費:500円	美文字教室 10:00～12:00 参加費:400円 コーラス 13:30～15:00 参加費:500円	 コーラス
12	13	14	15	16	17	18
第2月曜は ウェルシア 管理栄養士による 健康チェック 健康相談	いきいき健康 イス体操 10:10～参加費:300円 鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法 13:30～参加費:500円	ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:30～15:30 参加費:300円	鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法 10:30～参加費:500円 初心者歓迎 ハーモニカ教室 13:30～15:00 参加費:300円	 初心者歓迎 ウクレレ教室 13:00～ ウクレレ貸出し可 3名まで 参加費:500円	健康フラ(ダンス) 10:00～11:30 参加費:500円 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	 コーラス
19	20	21	22	23	24	25
ふまねっと 14:00～15:00 参加費:300円	いきいき健康 イス体操 10:10～参加費:300円 鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法 13:30～参加費:500円	楽描き教室 色んなものに 10:00～参加費:500円 俳句教室 一緒に学びましょう 13:30～参加費:500円	28日予定の 落描き教室は 21日に変更に なりました	クレヨンで描く チョーク アート 10:00～ 参加費:500円	美文字教室 「ペン字から 筆ペンまで」 13:30～15:00 参加費:400円	リラクゼーション クリスタル ボウル 10:30～12:00 [先着10名]予約優先 参加費:500円
26	27	28	29	30	31	
毎月月曜日 第2・3水曜日開催!! ツボ押し健康法	いきいき健康 イス体操 10:10～参加費:300円 鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法 13:30～参加費:500円	ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:30～15:30 参加費:300円	支え愛月例会 10:00～ 500円支給 入居者会議 13:00～	 初心者歓迎 ウクレレ教室 13:00～ ウクレレ貸出し可 3名まで 参加費:500円	コーラス (歌唱指導) 13:30～15:00 参加費:500円	 クリスタルボウル

□=定例開催 □=月一開催 □=特別開催 □=COCOイベント □=外部レンタル

このチラシはCOCO下小田内にもあります。お友達にも教えてね!