

どなたでも参加OK!!

2023 10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
1 毎週月曜日開催!! いきいき健康イス体操	2 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	3 俳句教室 一緒に学びましょう 13:30～15:30 参加費:300円	4 新 石ころアート 平たい石に文字やイラストを描きます (POP教室も開催) 10:30～ 参加費:500円	5 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	6 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	7 新 童謡・叙情歌 一緒に歌おう (電子ピアノで伴奏) 13:30～ 参加費:300円
8 特 サロン向き レクリエーション 教室 【先着12名】 13:10～15:10 参加費:500円	9 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 	10 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:30～15:30 参加費:300円	11 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	12 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	13 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	14 特 COCO マルシェ 9:00～13:00 小雨決行 状況より判断
15 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	16 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	17 新 石ころアート (POP教室も同時開催) 10:30～参加費:500円 俳句教室 一緒に学びましょう 13:30～参加費:300円	18 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	19 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	20 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	21 新 健康 社交ダンス 13:30～ 気楽に参加 楽しみましょう! 参加費:500円
22 毎週月曜日 第2・3水曜日開催!! ツボ押し健康法	23 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	24 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:30～15:30 参加費:300円	25 支え愛月例会 10:00～ 500円支給 入居者会議 13:00～	26 クレヨンで描く チョーク アート 10:00～ 参加費:500円	27 美文字教室 「ペン字から 筆ペンまで」 13:30～15:00 参加費:400円	28 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
29	30 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	31	参加者募集中 俳句教室、石ころアート、 社交ダンス、美文字教室、 チョークアート		10月 	

□ = 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!