

どなたでも参加OK!!

2023 11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
11月 			1 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	2 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	3 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	4 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
5 毎週月曜日開催!! 生きいき健康イスタ体操	6 生きいき健康体操 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	7 俳句教室 一緒に 学びましょう 13:30～15:30 参加費:300円	8 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	9 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	10 美文字教室 10:00～ 参加費:400円 コーラス 13:30～15:00 参加費:500円	新 11 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
12 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	13 生きいき健康体操 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	14 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:30～15:30 参加費:300円	15 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	16 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	17 健康フラ(ダンス) 10:00～13:30 参加費:500円 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	18
19 毎週月曜日 第2、3水曜日開催!! ツボ押し健康法	20 生きいき健康体操 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	21 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	22	23 クレヨンで描く クリスマス アート 10:00～ 参加費:500円	24 美文字教室 10:00～ 参加費:400円 時間変更	25 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 生きいき健康体操 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	28 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:30～15:30 参加費:300円	29 支え愛月例会 10:00～ 500円支給 入居者会議 13:00～	30 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	参加者募集中 健康体操、石ころアート、 社交ダンス、美文字教室、 俳句教室、チョークアート	

□ = 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!