

どなたでも参加OK!!

2024 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

※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。

1時間～2時間

日	月	火	水	木	金	土
3月 		 俳句教室 第1・3火曜日	参加者募集中 童謡叙情歌、石ころアート、 生きいき健康体操、 社交ダンス、美文字教室、 チョークアート、俳句教室		1 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	2 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
3 毎週月曜日開催!! いきいき健康イス体操	4 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	5 俳句教室 一緒に 学びましょう 13:00～15:00 参加費:300円	6 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	7 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	8 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	9 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
10 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	11 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	12 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:30～15:30 参加費:300円	13 鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法 10:30～参加費:500円 ハーモニカ教室 13:30～15:00 参加費:300円	14 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	15 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	16
17 毎週月曜日 第2・3水曜日開催!! ツボ押し健康法	18 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	19 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 13:00～参加費:300円	20 鍼灸手技師が教える ツボ押し健康法 10:30～参加費:500円 中止 ハーモニカ教室 13:30～15:00 参加費:300円	21 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	22 健康フラ(ダンス) 10:00～11:30 参加費:500円 美文字教室 13:30～15:00 参加費:400円	23 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
24/31	25 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	26 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:30～15:30 参加費:300円	27 支え愛月例会 10:00～ 500円支給 入居者会議 13:00～	28 クレヨンで描く チョーク アート 10:00～ 参加費:500円	29 コーラス (歌唱指導) 13:30～15:00 参加費:500円	30

□=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!