

# どなたでも参加OK!!

# 2024 9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
<b>1</b> 毎週月曜日開催!!  いきいき健康イス体操	<b>2</b> 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	<b>3</b> 俳句教室 一緒に 学びましょう 13:00～ 参加費:300円	<b>4</b> 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	<b>5</b> 中止 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	<b>6</b> ボッチャ 13:30～  参加費:300円	<b>7</b> 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 
<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:10～16:00 参加費:300円	<b>11</b> 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 中止 13:30～15:00 参加費:300円	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 健康 社交ダンス 13:30～ 気楽に参加 ください!! 要予約 参加費:500円 
<b>15</b> 毎週月曜日 第2・3水曜日開催!!  ツボ押し健康法	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b>  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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 特別開催 予備日
<b>22</b>	<b>23</b> 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	<b>24</b> ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:10～16:00 参加費:300円	<b>25</b> 支え愛月例会 10:00～ 500円支給 入居者会議 13:00～	<b>26</b> クレヨンで描く チョーク アート 10:00～ 参加費:500円	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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
<b>29</b>	<b>30</b> 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	<b>9月</b> 		<b>参加者募集中</b> 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		

□ = 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!**