

どなたでも参加OK!!

2024 12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 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	3 俳句教室 一緒に 学びましょう 13:00～ 参加費:300円	4 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 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 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	9 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	10 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:10～16:00 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 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 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
15 毎週月曜日 第2・3水曜日開催!! ツボ押し健康法	16 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	17 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	18 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	19 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 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	21 特別開催 予備日
22	23 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	24 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:10～16:00 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 10:00～12:00 参加費:400円 コーラス 13:30～15:00 参加費:500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	31	参加者募集中 童謡叙情歌、社交ダンス、 俳句教室、美文字教室、 石ころアート、 チョークアート、		12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!