

どなたでも参加OK!!

2025 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!!

※予告なく変更・中止になる場合があります。
ご容赦ください。



※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。

予約・お問い合わせは
080-5161-1165 (みなサバ岩井)

参加費：300円～500円 基本の
材料費込
1時間～2時間

日	月	火	水	木	金	土
11月 		石ころアート 		参加できます 生きいきイス体操、 俳句教室、美文字教室、 童謡叙情歌、石ころアート、 チョークアート、エコアート コーラスは、定員に達しました		1 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
2 毎週月曜日開催!! いきいき健康イス体操	3 生きいきイス体操 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	4 石ころアート 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	5 	6 エコアート 10:00～12:00 参加費:300円	7 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	8
9	10 生きいきイス体操 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	11 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:10～16:00 参加費:300円	12 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	13 チョークアート 参加費:300円 健康フラ(ダンス) 13:30～15:00 参加費:500円	14 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	15
16 毎週月曜日 第2・3水曜日開催!! ツボ押し健康法	17 生きいきイス体操 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	18 石ころアート 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	19 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	20 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	21 ボッチャ 13:30～ 参加費:300円	22
23/30	24 生きいきイス体操 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	25 ビデオ鑑賞 「趣味の会」 13:10～16:00 参加費:300円	26 支え愛月例会 10:00～ 500円支給 入居者会議 13:00～	27 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	28 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	29

□=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!