



日	月	火	水	木	金	土
<p>(お知らせ) 個人開放事業は 最終ページに 掲載しています♪</p>	<p>筋トレマシン スタート事業</p> <p>5(火) 8(金) 12(火) 15(金) 19(火)</p>		<p>お風呂 月・火・木・金 13時~16時</p>		<p>1 団体利用抽選会 開始10時~</p>	<p>2 事業参加申込 受付9時~</p> <p>はつらつ体操 10時 11時</p> <p>映画会 ①14時~ ②16時半~</p>
	3	4	5	6	7	8
	<p>事業抽選発表</p> <p>はつらつ 体操 10時 11時</p>	<p>ミュージカル ピクス 10時~11時</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> <p>ボランティア グループ HCOさくら 14時~15時半</p>	<p>①げんきUP体操 10時~11時</p> <p>パソコン相談会 13時~1時間 14時10分~1時間</p>	<p>さわってiPad 10時半~12時</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> <p>気軽に水彩ぬり絵 14時~15時半</p>
10	11	12	13	14	15	16
	<p>はつらつ体操 10時 11時</p> <p>①オレンジキッチン そば10時半~13時</p> <p>①健やか ストレッチ 14時~15時10分 各50分</p>	<p>季節の 壁面制作応援団 10時~11時半</p> <p>菜・スマホ体験 10時半~12時</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> <p>①おりがみ教室 14時~15時半</p>	<p>リラックスヨガ 9時半・10時半 各45分</p>	<p>③オレンジキッチン 10時半~14時 春の食材で 匂ごはん</p> <p>絵てがみ教室 14時~15時半</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> <p>はつらつ寄席 桂文ぶん師匠 14時半~16時</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>館内清掃 17時から 閉館</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> <p>手工芸教室 14時~15時半</p>	<p>コラボDeさわかい 10時~11時半</p>	<p>はつらつ体操 10時 11時</p> <p>子ども交流会 10時~11時</p> <p>カレンダー作り 14時~15時半</p>	<p>②おりがみ教室 10時~11時半</p> <p>②げんきUP体操 13時半~14時半</p>	<p>②オレンジキッチン そば10時半~13時</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> <p>書道教室 14時~15時半</p>
24	25	26	27	28	29	30
	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>	<p>季節の 壁面制作応援団 10時~11時半</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>	<p>②健やか ストレッチ 9時半・10時40分 各50分</p>		<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>
31						
<p>筋トレ開放 説明会 14時~15時</p>	<p>レクスボ教室 14時~15時半</p>		<p>ヘルシー フラダンス 13時~14時</p>	<p>パソコン相談会 13時~1時間 14時10分~1時間</p>		

事前申込・先着順

当月 2 日午前 9 時～受付開始
事務室に直接申込

オレンジキッチン

- ① ☆本格派・そば打ちを学ぼう
☆ 3月11日(月)10時半～13時
☆ 600円 ☆ 8名 ☆ 三角巾・エプロン・マスク
- ② ☆皆でそば打ちしよう
☆ 3月22日(金)10時半～13時
☆ 600円 ☆ 10名 ☆ 三角巾・エプロン・マスク
- ③ ☆春の食材で旬ごはん
☆ 3月15日(金)10時半～14時
☆ 500円 ☆ 16名 ☆ 三角巾・エプロン・マスク

お①
②
③の
内
一人
様
1
回
申
込
可



おりがみ教室

- ☆ポット入りチューリップ
- ☆ ①3月13日(水)14時～15時半
- ☆ ②3月21日(木)10時～11時半
- ☆無料 ☆各回21名
- ☆集会室 ☆お一人様1回



パソコン相談会

- ☆ 3月7日(木)・28日(木)
- ☆ 13時～14時 14時10分～15時10分
- ☆無料 ☆各回5名 ☆お一人様1回



初めて楽・スマホ体験

- ☆ ①3月12日(火)10時半～12時
- ☆無料 ☆各回5名 ☆娯楽室 ☆初心者対象
- ☆お一人様1回

さわってみよう iPad

- ☆ 3月8日(金)10時半～12時
- ☆無料 ☆5名 ☆娯楽室
- ☆初心者対象



カレンダー作り

- ☆ 3月20日(水)14時～15時半
- ☆無料 ☆20名 ☆集会室

レクスポ教室

- ☆風船バレー体験
- ☆ 3月25日(月)
- ☆ 14時～15時半
- ☆無料 ☆20名
- ☆集会室1・2



コロナDeさわかい

- ☆ 3月19日(火)
- ☆ 10時～11時半
- ☆無料 ☆40名 ☆集会室1・2
- ☆疼痛予防で健康寿命をのぼそう
by 大泉学園ふきのとう



事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～当月2日
申込方法 事務室に直接申込
抽選結果 当月4日館内掲示

手工芸教室

- ☆手のひらわらべ
- ☆ 3月18日(月)14時～15時半
- ☆無料 ☆30名 ☆集会室1・2
- ☆持物：赤糸・黒糸・白糸・針・(裁縫セット)



絵てがみ教室

- ☆ 3月15日(金)
- ☆ 14時～15時半
- ☆無料 ☆8名
- ☆集会室
- ☆講師
つくりっこの家

書道教室

- ☆ 3月23日(土)14時～15時半
- ☆8名 ☆集会室
- ☆道具類・用紙、各自持参
- ☆先生指導有

気軽に水彩めり絵

- ☆ 3月9日(土)14時～15時半
- ☆無料 ☆16名 ☆集会室

ヘルシーフラダンス

- ☆ 3月27日(水)13時～14時
- ☆無料 ☆20名 ☆トレーニング室
- ☆動きやすい服装・タオル・水分・筆記用具
- ☆初心者対象。音楽に合わせてハワイ気分



リラックソヨガ

- ☆ 3月14日(木)
- ☆ ①9時半～②10時半～
- ☆無料 ☆各回15名 ☆トレーニング室
- ☆動きやすい服装・タオル・水分
- ☆お一人様1回 ☆各45分



げんきUP体操

- ☆ ①3月7日(木)10時～11時
- ☆ ②3月21日(木)13時半～14時半
- ☆無料 ☆20名 ☆トレーニング室
- ☆動きやすい服装・タオル(80CM位)・水分
- ☆お一人様1回



健やかストレッチ

- ☆ 3月11日(月)①14時～②15時10分～
- ☆ 3月28日(木)③9時半～④10時40分～
- ☆無料 ☆各回15名 ☆トレーニング室
- ☆動きやすい服装・タオル・水分
- ☆お一人様1回 ☆各50分



筋トレマシン個人開放事業説明会

- ☆ 3月31日(日)14時～15時 ☆トレーニング室
- ☆定員10名 ☆上履き・タオル・水分・修了証等
- ☆詳しくは受付まで