

ホームページができました！
携帯電話（スマートフォン）から
読み取ってください。 →



・2月分の講座予約 随時受付中！！

受付時間：9：00～16：00

☎ 電話：048-255-2620

※各お問い合わせは上記まで

厳しい寒さは残るものの、暦の上では春を迎えました。

少し体を動かしてみませんか♪

職員一同、皆様のお越しをお待ちしております。

※施設にはお風呂がありません。

予約が必要

講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
卓球（各回 最大6名まで）	裏面の予定表をご確認ください	4部制	無料	午前 9:30～10:30・10:45～11:45 午後 13:30～14:30・14:45～15:45
フラダンス（20名）	6日(月) 13日(月) 20日(月)	14:00～15:00	700円	みなさん初心者です。ゆったりとした音楽と一緒に踊りましょう。
ボッチャ（15名）	7日(火) 14日(火) 28日(火)	10:00～11:30	100円	ドキドキワクワク！赤チーム青チーム。的をめがけてボールを投げます。
アロマスプレー作り（10名）	8日(水)	13:30～14:30	500円	花粉症対策と肌の乾燥予防にご自分だけのアロマスプレーを作りませんか♪
脳トレ&体操（10名）	9日(木)	10:00～11:00	無料	簡単に楽しい脳と体のトレーニング。明るく元気に楽しみましょう。
やさしいイスヨガ（15名）	10日(金) 17日(金)	14:00～15:00	500円	イスに座って足腰と上半身のストレッチ★
おひなさま作り（15名）	16日(木)	10:00～11:00	500円	今年の干支うさぎの顔の可愛いおひなさまを作ります。
生け花教室（10名）	18日(土)	10:00～11:00	1,400円	創流から約130年の小原流。生け花を始めてみませんか？
音楽をたのしもう（20名）	20日(月)	10:00～11:00	500円	楽器を使って頭の前からつま先まで血液の流れを良くして健康・元気！
ナツメロ生演奏（25名）	22日(水)	14:00～15:00	100円	懐かしい音楽を口ずさみながら楽しい時間をお過ごしください。
手作りアームバンド（10名）	24日(金)	14:00～15:00	100円	カラフルでオシャレで便利なアームバンド作り！
トーンチャイム（15名）	27日(月)	10:00～11:00	無料	初めての人大歓迎！ひとりひとりがご自分の音を担当します。

新型コロナウイルスの感染状況によっては館内の収容人員を制限させていただく場合もございます。

先着順

講座名（定員）	実施日	時間	参加費	内容
元気アップ体操(25名)	10日(金) 17日(金) 24日(金)	10:00～11:00	100円	ゆっくりとした動作で足腰や肩の筋肉を鍛えていきましょう。 ※タオルをご持参ください。
血液循環ロコモ体操(20名)	21日(火)	10:00～11:00	100円	イスに座って誰でもできる体操を行います。 ※厚めのタオルをご持参ください。

キャンセルは必ずご連絡下さい。

講座紹介

【ナツメロ生演奏】 2月22日(水)
14:00～15:00

演奏者：ひのみやぐら

〈一言〉

私たちは音楽ユニット『ひのみやぐら』です。昭和の名曲をたのしんでいたような活動しています。

質問コーナー ボッチャとは？

パラリンピック公式のスポーツです。
赤組と青組に分かれ、赤色と青色のボール（約275グラム）を手に持ち、標的の白いボール目掛けてお一人ずつ投げます。
白いボールに1番近づけられた組が勝ちです。



※ご利用には**利用証が必要**です。
まだお持ちでない方は作成いたしますので、身分証明書（保険証、免許証等）をご持参ください。
★緊急連絡先のご記入が必要です。

※施設内では水分補給以外の飲食ができません。

※講座に参加する方は**上履き**をお持ちください。

日	月	火	水	木	金	土
<p>囲碁・将棋・・・特に木・土曜日に有志を募集中！ 電位治療器・マッサージをご利用ください。 開所時間9:00～16:00</p>						
午前			1 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	2	3 卓球 予約制	4 卓球 予約制
				健康運動教室(市) 14:00～15:30 予約終了	卓球 予約制	卓球 予約制
午後						
	5	6 卓球 予約制	7 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	8 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	9 脳トレ&体操 10:00～11:00 予約制	10 元気アップ体操 10:00～11:00 ◆先着順
午後	フラダンス 14:00～15:00 予約制		健康アップ教室(市) 14:00～15:30 予約終了	アロマプレー作り 13:30～14:30 予約制	健康運動教室(市) 14:00～15:30 予約終了	やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制
						11 建国記念日 
午前	12		13 卓球 予約制	14 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	15 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	16 おひなさま作り 10:00～11:00 予約制
			17 元気アップ体操 10:00～11:00 ◆先着順	18 生け花教室 10:00～11:00 予約制	●健康相談	健康運動教室(市) 14:00～15:30 予約終了
午後	13 卓球 予約制		14 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	15 ●生きがい相談 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	16 おひなさま作り 10:00～11:00 予約制	17 元気アップ体操 10:00～11:00 ◆先着順
	フラダンス 14:00～15:00 予約制		健康アップ教室(市) 14:00～15:30 予約終了	●健康相談	健康運動教室(市) 14:00～15:30 予約終了	やさしいイスヨガ 14:00～15:00 予約制
午前	19		20 音楽を楽しもう 10:00～11:00 予約制	21 ロコモ体操 10:00～11:00 ◆先着順	22 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	23 天皇誕生日 
			24 元気アップ体操 10:00～11:00 ◆先着順	25 卓球 予約制	26 ナツメロ生演奏 14:00～15:00 予約制	27 手作りアームバンド 14:00～15:00 予約制
午後	20 音楽を楽しもう 10:00～11:00 予約制		21 ロコモ体操 10:00～11:00 ◆先着順	22 生き生きデイ(市) 11:00～11:40 当日受付	23 天皇誕生日 	24 元気アップ体操 10:00～11:00 ◆先着順
	フラダンス 14:00～15:00 予約制		健康アップ教室(市) 14:00～15:30 予約終了	ナツメロ生演奏 14:00～15:00 予約制		手作りアームバンド 14:00～15:00 予約制
午前	26		27 トーンチャイム 10:00～11:00 予約制	28 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	<div data-bbox="828 1037 2038 1540" style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">講座ご案内</h3> <p>上記の表にある各講座は『参加費』がかかります。(無料もあります。) それぞれ料金が違いますので、裏面をご確認ください。 また、<u>別途</u>、青木たたら荘の『利用料 100円』がかかります。</p> <p>ご利用料について</p> <p>キャンセルについて</p> <p>当日参加について</p> <p>ご受講をキャンセルなさる場合は、前日、または当日の講座が始まる前までにご連絡ください。 ※キャンセル料等は一切かかりません。</p> <p>各講座は、空気があれば当日の受付も可能です。 お電話またはご来館の際にお問合せください。</p>  </div>	
	卓球 予約制		卓球 予約制	卓球 予約制		
午後	27 トーンチャイム 10:00～11:00 予約制		28 ボッチャ 10:00～11:30 予約制	<div data-bbox="828 1037 2038 1540" style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">講座ご案内</h3> <p>上記の表にある各講座は『参加費』がかかります。(無料もあります。) それぞれ料金が違いますので、裏面をご確認ください。 また、<u>別途</u>、青木たたら荘の『利用料 100円』がかかります。</p> <p>ご利用料について</p> <p>キャンセルについて</p> <p>当日参加について</p> <p>ご受講をキャンセルなさる場合は、前日、または当日の講座が始まる前までにご連絡ください。 ※キャンセル料等は一切かかりません。</p> <p>各講座は、空気があれば当日の受付も可能です。 お電話またはご来館の際にお問合せください。</p>  </div>		
	卓球 予約制		卓球 予約制			

●生きがい相談

2月 8・15日(水) 9:00～12:00

生きがいづくりアドバイザー

日頃のお悩みなど、
どんなことでもご相談ください。

●健康相談

2月15日(水) 13:30～14:30

小坂医院 小坂院長

お身体のお悩みがございましたら、
ぜひ、ご相談ください。