

## 1月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
休館日	休館日	休館日	休館日		マルシェ営業日	
7	8	9	10	11	12	13
	成人の日	休館日	交流会	ほぐしストレッチ教室	座ってできる体操	ママヨガ
マルシェ営業日			スマホ教室	マルシェ営業日		
14	15	16	17	18	19	20
	休館日	いきいきクラブ	交流会	ほぐしストレッチ教室	座ってできる体操	味噌作り教室
マルシェ営業日				マルシェ営業日		
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	いきいきクラブ	交流会	ほぐしストレッチ教室	座ってできる体操	
マルシェ営業日		すみれクラブ	スマホ教室	マルシェ営業日	リトミック	
28	29	30	31	1	2	3
えいごdeあそび	休館日	いきいきクラブ	交流会			
マルシェ営業日						

その他各団体の活動やイベントは館内掲示物にて確認の上、ご参加いただきますよう、よろしく申し上げます。また、急な日程の変更がある場合がございます。ご注意ください。

**イベント詳細は館内掲示にてご確認ください**

毎週火曜日 いきいきクラブ 10:00~14:00

いくつになっても元気が1番!毎週1回みんなで交流センターに集まって、笑って楽しく過ごしましょう!いろんな企画をご用意してます!

毎週水曜日 小高交流センター 交流会 10:00~11:30

小高区の方に生きがいを持って元気に暮らしていただけるよう毎週水曜日に交流会を開催します。ご希望の方はご自宅まで送迎いたします!

毎週木曜日 心と体を整えるほぐしストレッチ教室 10:00~11:30

ストレッチでからだと心をリフレッシュ!日頃のたまった疲れをストレッチでほぐしましょう。初心者の方も大歓迎!お気軽にお問い合わせください。

毎週金曜日 座ってできる体操 10:00~11:30

足腰の弱い方でもできる体操がここにあります。気になったらぜひ1度ご参加ください!初めてでも大丈夫!

第二・第四水曜日 スマホ教室 ①13:30~ ②15:30~

スマホで困っていることはありませんか?お悩みを一緒に解決しましょう!

13日 産後ママのためのメンテナンスヨガ 10:00~11:00

体が思うように動かない...だるくて疲れる...そんな産後の悩みを抱えているママさんの心と体をメンテナンスしましょう!子供同行OKなので安心してご参加ください。

20日 味噌作り教室 10:00~12:00

若松味噌醤油店さん謹製の味噌作り教室です!味噌麹と大豆を混ぜ合わせ、ご自宅でじっくり仕込む本格派。お申し込みはお早めどうぞ!

26日 リトミック教室 10:00~12:00

子供は天才!リトミックはそんなお子さんの持っている能力を音楽で楽しく遊びながら伸ばす方法です。初めて参加の人も大歓迎です。

28日 英語教室「えいごdeあそび」 10:00~12:00

小さな時から英語にふれ、慣れると楽しくなってきます。まずは簡単な日常で使える言葉から練習しましょう。