

5月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
	昭和の日	休館日	交流会	ほぐしストレッチ教室	憲法記念日	みどりの日
				マルシェ営業日		
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日	休館日	交流会	ほぐしストレッチ教室	座ってできる体操 音楽レク	ママヨガ
マルシェ営業日				マルシェ営業日		
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	いきいきクラブ すみれクラブ スマホ教室	交流会	ほぐしストレッチ教室	座ってできる体操	LINE講座
マルシェ営業日				マルシェ営業日		
19	20	21	22	23	24	25
えいごdeあそぼ	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 音楽レク リトミック	相馬野馬追
マルシェ営業日				マルシェ営業日		
26	27	28	29			
相馬野馬追	相馬野馬追	いきいきクラブ すみれクラブ スマホ教室	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				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、よろしくお願ひします。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。

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!いろいろな企画ご用意してます!

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・第四火曜日 IT・スマホなんでも教室 **①14:30~ ②16:00~**
スマホやパソコン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!

11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。

18日 LINE・SNS教室 **13:30~15:30**
現代の連絡必需品、LINEやSNS...いまさら人に聞けない使い方、どうやって設定したらいいのかわからない等、お気軽にご相談ください!

19日 英語教室「えいごdeあそぼ」 **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。

24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。

イベント詳細は館内掲示にてご確認ください