3月　イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
	休館日				座ってできる体操 マルシェ営業日	ママヨガ マルシェ営業日
3	4	5	6	7	8	9
マルシェ営業日	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	マルシェ営業日
10	11	12	13	14	15	16
マルシェ営業日	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 マルシェ営業日	マルシェ営業日
17	18	19	20	21	22	23
マルシェ営業日	休館日	いきいきクラブ	春分の日	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
24	25	26	27	28	29	30
マルシェ営業日	休館日	いきいきクラブ すみれクラブ スマホ教室	交流会 春休み工作教室	ほぐしストレッチ教室	座ってできる体操 リトミック マルシェ営業日	マルシェ営業日
31						
えいごdeあそぼ 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、よろしくお願いします。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。

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！

カレンダー記載日　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・第四火曜日　スマホ教室　①14：30～　②16：00～

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！

２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。

２７日　春休み工作教室　①10:00～12:00 ②14:00～16:00

春は新しいことを始めるチャンス！手作りのフォトフレームと、オリジナルプラ板アクセサリーで世界に一つだけの宝物を作ってみませんか？

２９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。

３１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。