

2025年

富岡町生活復興支援センター

開館時間 10:00~16:00

3月行事予定表

いわき四倉交流サロン

住所 いわき市四倉町字東2-115

電話番号 0246-38-4355

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 健康体操 10:00~11:30	4 趣味の会☆ 10:00~12:00	5	6	7	8 休館日
9 休館日	10 刺繍教室 9:30~12:00	11	12 パッチワーク☆ 10:00~12:00	13 ウォーキング 10:00~12:00	14 元気アップ 体操☆ 14:00~15:30	15 休館日
16 休館日	17 ゆる体操☆ 10:00~11:30	18 元気ヨガ☆ 10:00~11:30	19 春の寄せ植え☆ 13:00~14:30	20 春分の日 休館日	21 歩みの会☆ 10:00~11:30	22 休館日
23 休館日 休館日 30	24 健康体操 10:00~ 31	25 健康麻雀 10:00~12:00 ロコモ体操 10:00~11:00	26 健康相談 14:00~15:00	27 ウォーキング 10:00~12:00	28	29 休館日



☆マークは事前にお申し込みください。



ゆる体操 3/17(月)10:00~

ユッタリ.プラプラ.モゾモゾ.クネクネ

など言いながら体を動かすことで筋肉のコリや冷えをほぐし血液や体液の循環を良くする体操です。一緒にやりませんか!!



春の寄せ植え 3/19(水)13:00~

参加費：800円・持ち物：持ち帰り用袋

春の園芸を始める良い機会です。これから始められる人・今までやっている方も上手に育てるコツを先生からのアドバイスを聞き学びませんか？



健康麻雀 3/25(火)10:00~

自然に指先と脳の運動で健康づくり、仲良く・楽しくゲームをしながら認知症予防になります。御気軽にご参加ください。



ロコモ体操 3/25(火)10:00~

参加費:1,000円・持ち物:ヨガマット,飲み物

『歩く、立つ、座る』をもっと楽に!

脚の運動で日常生活の動きをサポートしませんか？
初めての方でも大丈夫です

