富岡町牛活復興支援センター

住

開館時間 10:00~16:00 所 いわき市平北白土字宮前8番地

電話番号 050-3608-2864

4 月行事予定表

いわき平交流サロ

日	月	火	水	木	金	±
		1	10:00~12:00	3 趣味の時間 10:00~12:00 書道教室 13:30~15:30	4 太極拳 10:00~11:30	5 休館日
体館日	7 ケア・ストレッチ 10:00~12:00		9 健康相談 血圧測定や健康 に関する事 14:00~15:00	10:00~12:00	11 エコクラフト 10:00~12:00 /13:30~15:30	12 休館日
13 休館日	14 みんなで歌おう♪ 10:00~12:00	15 絵手紙 10:00~12:00	16 一貫張り 10:00~12:00	17 書道教室 13:30~15:30	18	19 休館日
20 休館日	21 ケア・ストレッチ 10:00~12:00	22	23 園芸教室 13:30~15:00	24 ヨガ 13:30~14:30	25 ゆる体操 10:00~11:30	26 休館日
27 休館日	28 英会話 10:30~12:00	29 昭和の日 休館日	30			P



行事は事前にお申し込みください ご協力よろしくお願いします



★書道教室 4/3·17(木)13:30⁻

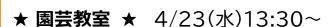
・定 員…10名

・月 謝…1,000円

・持ち物…書道用品

今月から書道教室が始まります。 心静かに書道の魅力を感じてみませんか? ご参加お待ちしてまーす。

講師:高野泰 先生



・定 員…15名

・材料費…800円

・持ち物…持ち帰り用袋



春の寄せ植えを楽しみましょう!

* 4/1(火) から 申込み開始 です。

★ 太極拳 4/4(木)10:00~

みんなで楽しく ゆったり全身運動

★ ケア・ストレッチ

4/7·21(月)10:00~

ストレッチで血流 UP!!

★ ヨガ 4/24(木)13:30~

深い呼吸でリラックス



筋肉の緊張をゆるめて 体操で心と体をしなやかに!



*水分補給の飲み物をご持参ください。

*ケア・ストレッチとヨガへご参加される方は ヨガマットをご持参ください。

> 囲碁・将棋のセットあります お気軽にご利用ください