

2025年

富岡町生活復興支援センター

開館時間 10:00~16:00

# 4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 趣味の会☆ 10:00~12:00	2	3 山椒家小粒落語会 ☆ 10:00~11:30 参加費：100円	4	5 休館日
6 休館日	7 健康体操 10:00~11:30	8	9 パッチワーク☆ 10:00~12:00	10 ウォーキング 10:00~12:00	11 元気アップ体操☆ 14:00~15:30	12 休館日
13 休館日	14 刺繍教室☆ 9:30~12:00	15 元気ヨガ☆ 10:00~11:30 アプリ交流会 10:00~12:00	16 介護相談 14:00~15:00	17 寄せ植え教室☆ 13:00~14:30	18 歩みの会☆ 10:00~11:30	19 休館日
20 休館日	21 ゆる体操 10:00~11:30	22 健康麻雀 10:00~12:00 ロコモ体操 13:00~14:00	23 楽しい脳トレ☆ 10:00~12:00	24 ウォーキング 10:00~12:00	25	26 休館日
27 休館日	28 健康体操 10:00~11:30	29  休館日	30 健康相談 14:00~15:00	花々咲き誇る春  集まって お話しして 笑って 身も心も一緒にほぐしましょう		

☆マークは事前お申し込みください

## 🌸 介護相談 🌸

4/16(水) 14:00~15:00

ご自分の事、ご家族の事、気になる物忘れの事  
専門スタッフに話してみませんか？

【問合せ】

富岡町地域包括支援センター

電話 0246-88-1958



毎月  
第3水曜日

介護・物忘れ相談室あゆみより

言葉と身体の不思議な関係

## 🌸 ゆる体操 🌸

4/21(月)10:00~

「ゆるーい」表現を  
口に出しながらの体操  
筋肉のコリや冷えを  
ほぐし、血液や体液の  
循環を改善してみませんか？

もぞもぞ ぷらぷら  
ユツタリ  
クネクネ



## 🌸 寄せ植え教室 🌸

4/17(木)13:00~

参加費：800円

持ち物：持ち帰り用袋

春の寄せ植えを作って  
ご自宅でも春の訪れを  
感じませんか



## 🌸 楽しい脳トレ 🌸

4/23(水)10:00~

会話をしながらの  
脳トレは、脳の活性化に  
効果的です！

月1回開催していきます。  
お気軽に参加ください。

