

2026 年

富岡町生活復興支援センター

開館時間 10:00~16:00

## 2 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 健康体操 10:00~11:30	3 趣味の会 ☆ 10:00~12:00	4	5	6 健康講話 ☆ 10:00~11:30	7 休館日
8 休館日	9 刺繍 サークル ☆ 9:30~12:00	10 パッチワーク☆ 10:00~12:00 健康麻雀 10:00~12:00	11 休館日	12 ウォーキング 10:00~12:00	13 押し花☆ フォト作り 10:00~12:00 元気アップ体操☆ 14:00~15:30	14 休館日
15 休館日	16 健康体操 10:00~11:30	17 元気ヨガ&☆ アプリ交流会 10:00~12:00	18 介護相談 14:00~15:00	19 季節の 寄せ植え☆ 13:00~14:30	20 歩みの会 ☆ 10:00~11:30	21 休館日
22 休館日	23 休館日	24 健康麻雀 10:00~12:00	25 ☆ 簡単お菓子作り 10:00~12:00 健康相談 14:00~15:00	26 ウォーキング 10:00~12:00	27	28 休館日

☆マークは事前お申し込みください



## 健康講話

2/6(金) 10:00~ 持ち物：飲み物

佐藤勝夫先生の体操開催!!  
何時も身体を動かしながら  
笑いが溢れるお話を聞き  
生き生きしましょう!!



## 元気ヨガ&amp;アプリ交流会

2/17(火) 10:00~12:00

・持ち物：飲み物・ヨガマット

呼吸法とポーズで心も体もすっきり  
椅子に座ってもできます。安心して  
ご参加いただけます。(元気ヨガ)

とみおかアプリやスマートフォンの事で分から  
ない事がある方は是非お待ちしております。

(アプリ交流会)



## 押し花フォト作り

2/13(金) 10:00~ 参加費：100円

いろいろな草花の押し花を  
フォトにしてみませんか?  
自分だけのオリジナル作品を  
工夫して仕上げてみよう!!



## 健康麻雀 2/24(火) 10:00~

頭と指先を動かすゲームです。

認知症予防効果があるとされています。

幅広い層で人気が高まっています。

まずはやってみませんか?

