

2026年

富岡町生活復興支援センター

開館時間 10:00~16:00

# 7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	2	3	4 休館日
5 休館日	6 健康体操 10:00~11:30	7 趣味の会☆ 10:00~12:00	8 パッチワーク☆ 10:00~12:00 参加費:500円	9 ウォーキング 10:00~12:00	10 元気アップ 体操☆ 14:00~15:30	11 休館日
12 休館日	13 刺繍サークル 9:30~12:00 介護相談 11:00~12:00	14 健康麻雀 9:30~12:00	15 ☆ ペーパービーズで アクセサリ作り 10:00~12:00 参加費:100円	16 季節の 寄せ植え☆ 13:00~14:30 参加費:800円	17 歩みの会☆ (押し花アート うちわ作り) 10:00~11:30	1 休館日
19 休館日	20  休館日	21 元気ヨガ☆ 10:00~11:30	22 カードゲーム&お茶会 10:00~11:30 健康相談 14:00~15:00	23 ウォーキング 10:00~12:00	24	25 休館日
26 休館日	27 健康体操 10:00~11:30	28 健康麻雀 9:30~12:00	29 簡単お菓子 作り☆ 10:00~12:00 参加費:500円	30	31	



☆マークは事前お申し込みください



## 🍀 健康麻雀

7/14(火)・7/28(火) 9:30~

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。



## 🍀 ペーパービーズで作るアクセサリ

7/15(水) 10:00~・参加費:100円

紙でビーズを作り、ネックレスや  
ブレスレットに仕上げます。  
色とりどりでおしゃれな  
アイテムを作りませんか?



## 🍀 季節の寄せ植え

7/16(木)13:00~・参加費:800円

お花の紹介を交えながら、夏の間、楽しめる  
寄せ植え作りをしませんか? 綺麗なお花を自宅  
やお庭でお楽しみください。

※キャンセルは5日前までに  
サロンへご連絡ください。



## 🍀 元気ヨガ 7/21(火)10:00~

・準備物:飲み物・ヨガマット

呼吸法とポーズで心も体もすっきり  
体のリセットしてみませんか?  
椅子に座ってもできます。  
安心してご参加いただけます。

