

2026 年

富岡町生活復興支援センター

開館時間 10:00～16:00

8 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 刺繍サークル 9:30～12:00	11 山の日 休館日	12 パッチワーク☆ 10:00～12:00	13 ウォーキング 9:30～11:30	14	15 休館日
16 休館日	17 ゆる体操☆ 10:00～11:30 介護相談 11:00～12:00	18 元気ヨガ&☆ アプリ交流会 10:00～12:00	19	20	21 元気アップ体操☆ 14:00～15:30 歩みの会(健康 講話)10:30～12:00	22 休館日
23 休館日	24 健康体操 10:00～11:30	25 健康麻雀 9:30～12:00	26 カードゲーム&お茶会 10:00～11:30 健康相談 14:00～15:00	27 ウォーキング 9:30～11:30	28	29 休館日
30 休館日	31					

☆マークは事前に申し込み下さい

カードゲーム&お茶会 8/26(水) 10:00

とっても簡単！トランプや、
UNOなどのカードゲームを
してゲーム終了後は皆さんで
楽しくお茶を飲みましょう！

健康麻雀 8/25(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。

ゆる体操 8/17(月) 10:00～

・持ち物：飲み物、ヨガマット(あれば)
体操をして筋肉のコリや
冷えをほぐし、血液や体液の
循環を改善してみませんか？
みんなでゆ～らゆ～ら

元気ヨガ 8/18(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。

