

# いこいの家 11月号

利用について 開館時間：9時～17時 ※キッズルームは10時～16時

休館日：毎週水曜日・祝日・12/29～1/3

入浴利用：(男性)日・火・金 (女性)月・木・土

針の貸出：13:15～(手芸、リフォームの日のみ10時から) ※日曜日は針の貸出なし

☆問い合わせ先:多世代交流センター憩の家 TEL92-8295 FAX85-9965

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
				わくわくタイム 11:30 食改普及料理※ 13:00 写真・技術 10:00/13:30 筋力アップ★	10:30 きやま元気サークル	休館
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	13:00 気功 13:30 健康相談 10:00/13:30 筋力アップ★	10:30 レクリエーション	休館	わくわくタイム 11:00 ふまねっと 10:00/13:30 筋力アップ★	10:00 シニアクッキング 10:30 きやま元気サークル	10:00 プレパバセミナー★ 11:00 出前広場 10:00 カラオケサークル
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
ワークショップ 10:00 特大ミニオン	10:30 ミニ講座 10:00/13:30 筋力アップ★	11:00 ストレッチ体操 10:00 チクチク工房	休館	わくわくタイム 10:00 折り紙 10:00/13:30 筋力アップ★ 13:15 リフォーム	10:00 リフォーム 10:30 きやま元気サークル	9:00 トントン工房 10:00 プレパバセミナー★
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
10:00 男性料理教室	10:00 手芸サークル 13:00 気功 10:00/13:30 筋力アップ★	13:00 タオル体操	休館	10:00 手芸サークル 10:00/13:30 筋力アップ★ 11:30 NPO わかば	休館	10:00 手芸サークル 10:00 カラオケサークル
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
	10:00 ママカフェ 10:00/13:30 筋力アップ★	11:00 ストレッチ体操 13:00 チクチク定例会	休館	わくわくタイム 10:30 うたあそび 10:00/13:30 筋力アップ★	10:00 シニアクッキング 10:30 きやま元気サークル 13:15 リフォーム	

※料理のキャンセルはママカフェ・男性料理は4日前、シニアクッキングは月曜日までに!!以降はキャンセル料発生します。

事業名	実施場所	日時	参加者	募集事項・内容	
レク・体操	筋力アップ体操「きやま元気サークル」 ・10時から血圧測定を行います	多目的②	毎週金曜日 10:30~11:30	シニア	重りを付けゆっくりした動作を行う事で筋力をつけていきます。 座って行います(百歳体操)
	気功教室	大広間	5日・19日(月) 13:00~	どなたでも	音楽に合わせて座ってできる15分程度の気功
	レクリエーション(カトレアシスターズ)	多目的②	6日(火) 10:30~11:30	どなたでも	ゲームや音楽体操、脳トレ
	ストレッチ体操	多目的②	13日・27日(火) 11:00~12:00	どなたでも	アイズ整骨院健康運動指導士さんによる座ってできるストレッチ体操
	ふまねっと	大広間	8日(木) 11:00~12:00	どなたでも	四角いマスを歩きながら脳トレ運動
	タオル体操	多目的②	20日(火) 13:00~14:00	どなたでも	馬場整骨院理学療法士による体操 ※バスタオルを持参ください
相談	健康相談(保健師)	ラウンジ	5日(月) 13:30~15:30	どなたでも	保健師による血圧測定、相談
	知って得するミニ講座(包括支援センター)	大広間	12日(月) 10:30~12:00	どなたでも	終活について
料理	シニアクッキング ※要申込 内容についてはお問い合わせください	調理室	9日・30日(金) 10:00~13:00	シニア	募集人数…10名 参加費…500円 持参するもの…米1/2・エプロン・三角巾・筆記用具
	男性料理教室	調理室	18日(日) 10:00~13:00	独居65歳以上男性	募集人数…10名 参加費…500円
	ママカフェ ※要申込	調理室	26日(月) 11:00~	親子(乳幼児)	募集人数…親子10組 参加費…大人400円 子供…100円 持参するもの…子ども用スプーン、フォーク、飲料
木曜お楽しみ	わくわくタイム「食改善及料理」 ※当日受付	ラウンジ	1日(木) 11:30~12:30	どなたでも	普及料理(汁物、おやつ)を提供します。 ※50食限定
	わくわくタイム「折り紙」	ラウンジ	15日(木) 10:00~12:00	どなたでも	材料代50円 持参するもの…折り紙、のり 星を作ります
	わくわくタイム「うたあそび」	大広間	29日(木) 10:30~12:00	どなたでも	童謡や季節の歌を歌ったり楽器で遊びます
手芸	手芸サークル「花のポーチ」 ※要申込	大広間	19日~24日(月~土) 10:00~15:30	どなたでも	材料費…600円 持参するもの…糸、しつけ糸
	リフォーム教室 ※要申込	大広間	15日(木)・30日(金) 13:15~15:30	どなたでも	募集人数…5名 参加費…1,200円(謝礼・材料費)
	「ジレ(ベスト)」	多目的1	16日(金) 10:00~15:30		持参するもの…布2m、生地にあった糸、しつけ糸
ワーク	写真・カメラ技術 ※要申込 定員10名	多目的①	1日(木) 13:00~15:00	どなたでも	参加費…500円 持参するもの…一眼レフのデジカメ
	特大ミニオン ※要申込 定員10名	大広間	11日(日) 10:00~15:00	どなたでも	持参するもの…ボンド、洗濯バサミ 材料費…1,300円
	しめ縄づくり ※要申込	多目的①	12月1日~2日(土~日) 10:00~15:00	どなたでも	募集人数…各日10名 参加費…1,000円(謝礼・材料費)
親子	出前広場	ラウンジ	10日(土) 11:00~12:00	どなたでも	親子遊び、簡単工作など行います。(子育て、憩の家合同出前広場)
音楽	カラオケサークル	音楽室	10日・24日(土) 10:00~12:00	シニア	参加費…100円

※印は要申込み(電話でも申し込みできます) その他はご自由にご参加ください。

★印は役場事業の為、お問い合わせは役場までお願い致します

ワークショップは時間厳守でお願いします

手芸サークル



リフォーム

