



# いこいの家2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  
 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) ※日曜日は針の貸出しなし  
 ☆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>
					10:30 きやま元気サークル 13:15 クラフト	11:00 出前広場
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	10:00 クラフト 13:30 健康相談	11:00 ストレッチ体操	休館	わくわくタイム 10:00 ふれあいクッキング※ 13:15 編み物	10:00 シニアクッキング※ 10:00 編み物 10:30 きやま元気サークル	10:00 カラオケサークル 10:00 リフォーム※
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	休館	10:00 チクチク工房 10:30 レクリエーション 13:15 編み物	休館	10:00 リフォーム※ わくわくタイム 11:00 ふまねっと	10:00 リフォーム※ 10:30 きやま元気サークル	バスハイク※
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
	10:00 手芸サークル※ 10:30 ミニ講座	11:00 ストレッチ体操	休館	10:00 手芸サークル※ わくわくタイム 11:30 NPO わかば販売	10:00 シニアクッキング※ 10:30 きやま元気サークル	10:00 カラオケサークル
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       大型バスケット(クラフト)                 </div> <div style="text-align: center;">                       手芸                 </div> <div style="text-align: center;">                       リフォーム                 </div> </div>	
	10:00 ママカフェ※ 13:00 気功	10:00 男性料理教室※ 13:00 チクチク定例会 13:00 タオル体操	休館	わくわくタイム 10:30 うたあそび		

※印は要申込み(電話でも申込みできます) その他はご自由にご参加ください

※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
バス	バスハイク ※要申込 ・申込後、後日詳しい案内をお渡しします。	マリン メッセ	16日(土) 9:00~16:00 ※申込み受付2/1(金) 9:00~	どなたでも	募集人数…30名 参加費…1,000円程度 【手づくりフェア in 九州】 ※昼食は各自にとってもらいます
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① 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	25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	12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	5日・19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	多目的②	14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	26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	4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	18日(月) 10:30~12:00	どなたでも	成年後見制度について
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	8日・22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 ※要申込	調理室	26日(火) 10:00~12:00	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 大広間	25日(月) 11:00~13:00	親子(乳幼児)	募集人数…親子10組 参加費…大人400円 子供…200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「ふれあいクッキング」 ※要申込	ラウンジ	7日(木) 10:00~13:00	どなたでも	募集人数…40名程度 参加費…400円 多世代で参加できる簡単な昼食作り
	わくわくタイム「うたあそび」	大広間	28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	クラフト「大型バスケット」	多目的	1日(金) 13:15~15:30 4日(月) 10:00~15:30	どなたでも	材料費…1,000円 持参するもの…洗濯バサミ・ポンド
	編み物「ねじり編みのニット帽」	大広間	7日(木)・12日(火) 13:15~15:30 8日(金) 10:00~12:00	どなたでも	持参するもの…並太毛糸3玉、輪針10号、(中細2本編みでも可) ねじり編み用の器具または短い編み棒3本 ★毛糸の用意ができない方はご相談ください
	手芸サークル「晴れ着の立ちうさぎ」 ※要申込	大広間	18日~23日(月~土) 10:00~15:30	どなたでも	材料費…2,500円 持参するもの…糸、しつけ糸
	リフォーム教室 ※要申込 「襟なしジャケット」	多目的① 大広間	9日(土)・14日(木)・15日(金) 10:00~15:30	どなたでも	募集人数…3名 参加費…1,200円(謝礼・材料費) 持参するもの…140巾 3m 生地にあったミシン糸、しつけ糸
親子	出前広場	ラウンジ	2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	9日・23日(土) 10:00~12:00	シニア	参加費…100円

