

# くらしのサポートセンターえきまえ 4月のカレンダー

|    | 日  | 月                               | 火                           | 水   | 木                               | 金   | 土  |
|----|----|---------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|----|
| 午前 |    |                                 |                             |   | 1                               | 2<br>10:00~11:00<br>絵手紙とアートの時間            | 3  |
| 午後 |    |                                 |                             |   |                                 | 13:30~14:30<br>筋トレ&ストレッチ                  | 休  |
| 午前 | 4  | 5<br>10:00~11:00<br>つながリズムと脳トレ  | 6<br>9:45~11:15<br>手もずらの時間  | 7<br>10:00~11:00<br>みんなで楽しくフラダンス            | 8<br>10:00~11:00<br>ゆっくりゆったりヨガ  | 9<br>9:45~11:15<br>手もずらの時間                | 10 |
| 午後 | 休  |                                 | 13:15~14:45<br>手もずらの時間      | 13:30~14:30<br>体に効く体操                       |                                 | 13:30~15:00<br>ビーズ<br>〔事前申込・材料費がかかります〕    | 休  |
| 午前 | 11 | 12<br>10:00~11:00<br>つながリズムと脳トレ | 13<br>9:45~11:15<br>手もずらの時間 | 14  | 15<br>10:00~11:30<br>お茶の間コツコツ   | 16<br>10:00~11:30<br>花フレンド<br>〔材料費がかかります〕 | 17 |
| 午後 | 休  |                                 | 13:15~14:45<br>手もずらの時間      |   |                                 | 13:30~14:30<br>筋トレ&ストレッチ                  | 休  |
| 午前 | 18 | 19<br>10:00~11:00<br>つながリズムと脳トレ | 20<br>9:45~11:15<br>手もずらの時間 | 21<br>10:00~11:30<br>手芸<br>〔事前申込・材料費がかかります〕 | 22<br>10:00~11:00<br>ゆっくりゆったりヨガ | 23  | 24 |
| 午後 | 休  |                                 | 13:15~14:45<br>手もずらの時間      | 13:30~14:30<br>体に効く体操                       |                                 | 13:30~15:00<br>くらしステップ                    | 休  |
| 午前 | 25 | 26<br>10:00~11:00<br>つながリズムと脳トレ | 27<br>9:45~11:15<br>手もずらの時間 | 28  | 29                              | 30  |    |
| 午後 | 休  |                                 | 13:15~14:45<br>手もずらの時間      | 13:30~14:30<br>脳トレ・書の時間                     | 休                               |   |    |

※お車でお越しの方は『ふれあい駐車場』（産業文化会館向かい）をご利用下さい。  
 ※プログラムは都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

お問い合わせ先

くらしのサポートセンターえきまえ ☎0257-41-6583