



大和高田市 市民交流センター (コスモスプラザ)

イベントカレンダー

毎月1日～翌月5日まで
(4月13日現在の状況を掲載)

月日	曜日	活動内容	場所	時間	団体名	連絡先
5/1	(土)	日舞 新舞踊の体験	2F 交流スペース	13:00～15:30	藤邦彦草ボランティア踊りの会	0745-53-3525 (福井)
5/2	(日)	ゆるヨガ体験レッスン	2F 交流スペース	10:00～11:30	nonohana-yoga	090-3288-3462 (筒井)
5/8	(土)	大和高田ギタークラブ公開演奏会	2F 交流スペース	15:00～16:00	大和高田ギタークラブ	080-5343-6915 (植松)
5/11	(火)	絵手紙サークル	2F 交流スペース	9:00～13:00	絵手紙サークル	090-1223-2043 (森田)
5/12	(水)	健康チェック(血圧・体脂肪・骨密度)	2F 交流スペース	14:00～15:30	健生会友の会	0745-22-2989 (戸島)
5/13	(木)	フラダンス公開レッスン	2F 交流スペース	11:20～12:50	アロハサークル	090-5469-5693 (濱田)
5/13	(木)	カラオケ 歌謡吟詠 体験	2F 交流スペース	13:00～18:00	華章悠友会	090-8520-2204 (小泉)
5/14	(金)	初めてのディスコン	2F 交流スペース	13:00～16:00	ディスコン高田	090-4296-4837 (日裏)
5/15	(土)	三井島システム実践体操体験会	2F 交流スペース	9:30～10:30	三井島システム	090-7098-1072 (谷口)
5/18	(火)	公開朗読会 早蕨	2F 交流スペース	13:30～16:00	高田朗読教室 早蕨	080-6182-0194 (丸山)
5/20	(木)	社交ダンス体験レッスン	2F 交流スペース	15:00～18:00	文化協会社交ダンス部	0745-52-2330 (豊嶋)
5/21	(金)	3B体操	4F 多目的室	9:30～11:00	3B体操	090-3940-5655 (山中)
5/21	(金)	リズムであそぼう親子リトミック	2F 交流スペース	10:00～	親と子のすこやかひろば	0745-44-3213 5/14(金)～予約受付
5/22	(土)	日舞 新舞踊の体験	2F 交流スペース	13:00～15:30	藤邦彦草ボランティア踊りの会	0745-53-3525 (福井)
5/22	(土)	大和高田ギタークラブ合同練習	4F 多目的室	18:00～20:30	大和高田ギタークラブ	080-5343-6915 (植松)
5/23	(日)	民謡 唄 三味線体験	2F 交流スペース	13:00～17:00	日本民謡 薊会	0745-52-0619 (中尾)
5/25	(火)	女声コーラス高田ハーモニー合唱練習	2F 交流スペース	13:00～17:00	高田ハーモニー	090-9059-5627 (阪口)
5/27	(木)	フラダンス公開レッスン	2F 交流スペース	10:30～12:00	アロハサークル	090-5469-5693 (濱田)
5/27	(木)	カラオケ 歌謡吟詠 体験	2F 交流スペース	13:00～18:00	華章悠友会	090-8520-2204 (小泉)
5/28	(金)	3B体操	2F 交流スペース	9:30～11:00	3B体操	090-3940-5655 (山中)
5/28	(金)	初めてのディスコン	2F 交流スペース	13:00～16:00	ディスコン高田	090-4296-4837 (日裏)
5/29	(土)	三井島システム実践体操体験会	2F 交流スペース	9:30～10:30	三井島システム	090-7098-1072 (谷口)
5/31	(月)	ゆるヨガ体験レッスン	2F 交流スペース	10:00～11:30	nonohana-yoga	090-3288-3462 (筒井)
6/3	(木)	フラダンス公開レッスン	2F 交流スペース	11:20～12:50	アロハサークル	090-5469-5693 (濱田)
6/3	(木)	カラオケ 歌謡吟詠 体験	2F 交流スペース	13:00～18:00	華章悠友会	090-8520-2204 (小泉)
6/5	(土)	三井島システム実践体操体験会	2F 交流スペース	9:30～10:30	三井島システム	090-7098-1072 (谷口)
6/5	(土)	大和高田ギタークラブ合同練習	4F 多目的室	18:00～20:30	大和高田ギタークラブ	080-5343-6915 (植松)

4階

高齢者いきいき相談室・健康交流スペース開催日カレンダー

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
午前	—	—	—	—	—	休館	レ	学	レ	ラ	ラ	健 運	脳	—
午後	—	—	—	—	—	—	健	—	—	百	百	—	百	健
日	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
午前	学	—	休館	ラ	健	脳	—	学	—	ラ	学	健	脳	—
午後	—	学	—	百	学	百	健 栄	—	—	百	百	—	百	健
日	29	30	31	今後の新型コロナウイルス感染症拡大状況によって、中止・変更となる場合があります。 ※脳・・・脳トレ教室については、現在募集を行っていません(地域包括ケア推進課 ☎22-1101)。										
午前	—	—	—											
午後	—	—	—											

高齢者いきいき相談室からのご案内

ラ・・・ラジオ体操(全身に負担をかけず、誰でも手軽にできる体操)

百・・・いきいき百歳体操(短縮版(30分間)の椅子に座ってゆっくりと行う準備運動・筋力運動)

【定員】各20名(要予約・先着順)【参加回数】月4回まで(参加の組み合わせは自由です)

学・・・いきいき学習(脳トレプリントを使用した認知症予防の自己学習)

【定員】各10名(要予約・先着順)

レ・・・レクリエーション(認知症予防のために、手先を使った折り紙、工作、手芸などの作品づくり)

【定員】各10名(要予約・先着順)

※各事業の詳細は、下記の通りです。

【費用】無料【予約方法】窓口または電話(名前・住所・生年月日・電話番号・参加日時を伝えてください)

【申込期間】5/1(日)9時～受付開始。開催日の前日までに申し込んでください。

※警報発令時は、事業を中止します。

☎44-3215 (9時～17時受付)

健・・・健康チャレンジ・活動量計の無料貸出

(9時30分～12時30分、13時30分～16時30分)

講・・・ミニ講座連「足底筋」をきたえて中強度ウォーキングをめざそう!

※「しっかり食べよう!朝ごはん」

・ミニ講座は予約制(先着順)となっていますので、必ず電話で予約してください。

※予約・問い合わせ先:保健センター ☎23-6661

※マスク着用での参加をよろしくお願いします。

※検温・手洗い・消毒・換気などの新型コロナウイルス感染症対策を実施します。