

2022年
11月

ほのぼのプラザますお 多目的ひろば②

イベント・講座 カレンダー

社会福祉 法人 柏市社会福祉協議会

日	月 ☕	火 ☕	水	木 ☕	金	土 ☕
		1 リニューアル \オープン/ 10:30~12:00	2 お休み	3 お休み	4 お休み	5 100円 10:30~12:00 ほっこり昔話 【民話・お口の体操】 (持)飲み物、マスク 【定員：20人】
6 お休み	7 200円 10:00~11:30 リズムで楽しく ロコモ予防 (持)動きやすい服装・靴・水分 【定員：20人】	8	9 お休み	10	11 お休み	12
13 お休み	14 無料 10:00~12:00 ポッチャで ルンルン♪ (持)動きやすい服装・水分 マスク着用 【定員：20人】	15	16 お休み	17	18 お休み	19
20 お休み	21	22 無料 10:30~11:00 食事から健康寿命 を延ばそう 【機能性表示食品について・ おすすめレシピ配布・ 簡単運動紹介】 【定員：25人】	23 お休み	24 無料 12:30~15:20 スマホ・パソコン 使い方相談室 (持)使い方を相談したい 機材(スマホ・パソコン) 【定員：6人】	25 お休み	26
27 お休み	28	29	30 お休み			

カレンダーの見かた

1	無料	←参加料
10:30~12:00		←開催時間
〇〇体操		←講座タイトル
【健康体操】		【 】の中は具体的な内容
(持)運動しやすい服装、 飲みもの、マスク		←(持)は持ち物
【定員：〇〇人】		←【定員】



講座のご予約は、講座開催日の1週間前までに
花 咲 く - こ こ 行 こ う

TEL:090-8739-5515

までお電話ください

※お申込み多数の場合は締め切り後に抽選し、
落選者のみご連絡を差し上げます。