

H30. 3月講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
『健康マージャン』4月～9月期生徒募集 毎週水曜日13:00～16:00 健康マージャンは「ねんりんピック」の競技にも採用され、シニア世代の健康維持・老化防止・認知症予防に最適なゲームです。 3/1予約開始 ※詳細はお尋ね下さい		3月6日(火) 認知症についての勉強会を開催します 10:00～11:30 『認知症サポーター養成講座』 家族の介護、認知症の予防や早期発見について知識を高めましょう。 11:30～12:00 『相談会』 ささえりあ保健師による認知症の家族を持つ方の為の相談会です。		ラージボール 10:00～12:00 (予約制)	世代交流 ひなまつり会 11:10～12:00	★3B体操 11:00～12:00 (予約制)	
4	5	6	7	8	9	10	
休館日	チャレンジ教室 健康！からだ元気体操！ トレーニング講習会 11:00～11:40 13:00～14:00	認知症サポーター養成講座 10:00～11:30(予約制) 健康講座 相談会 11:30～12:00(予約制)	★楽しく歌おう 11:00～12:00		★クラフト手芸教室 14:00～16:00 (予約制)	★あみもの教室 13:30～15:30	
11	12	13	14	15	16	17	
休館日	太極拳教室 11:00～12:00	もやいんピック 黒ひげゲーム 11:00～11:30	誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)	ラージボール 10:00～12:00 (予約制)	★ネイルケア 11:00～12:00 (予約制)	ふれあいコンサート サークル合同音楽会 10:30～12:00 ・ウクレレ ・大正琴 ・トーンチャイム ・オカリナ 鑑賞無料です♪	
18	19	20	21	22	23	24	
休館日	誕生月の方体力測定会 11:00～12:00 (予約制)	チャレンジ教室 生活筋力向上ゆっくりプログラム® 11:00～11:40	休館日 (春分の日)		★クラフト手芸教室 14:00～16:00 (予約制)	★3B体操 11:00～12:00 (予約制)	★あみもの教室 13:30～15:30
25	26	27	28	29	30	31	
休館日	太極拳教室 11:00～12:00	健康カウンセリング 歩行能力テスト 11:00～11:30	いきいきスポーツ ボールインゲーム 11:00～11:30		ボランティア清掃 11:10～11:40		

- ・各イベント、施設利用料(200円)が必要です。(健康講座、地域開放行事を除く)
- ・材料費等がかかるイベントもあります(★印)。詳しくは館内掲示物にてご確認ください。
- ・アロママッサージは予約制です。スタッフにご希望の時間をご相談ください。

熊本市夢もやい館
 熊本市北区楠1-20-5
 TEL 096-338-3210