



# とほなす東部

とほなす東部

# 3月

1	日	休館日
2	月	
3	火	
4	水	お元気アップ教室
5	木	
6	金	
7	土	かわり湯(西洋薬草)
8	日	休館日
9	月	
10	火	売店(アクト)
11	水	お元気アップ教室
12	木	売店(ふきのとう)
13	金	
14	土	あそびたい
15	日	休館日
16	月	きらりシニア塾
17	火	
18	水	懐かしの映画鑑賞 かわり湯(巨峰)
19	木	売店(ハートフルフレンズ)
20	金	休館日(春分の日)
21	土	
22	日	休館日
23	月	
24	火	売店(アクト)
25	水	お元気アップ教室 売店(愛恵園授産所)
26	木	
27	金	
28	土	あそびたい かわり湯(もも)
29	日	休館日
30	月	
31	火	



## きらりシニア塾

3/16(月) 10:00~12:00

『噛んで笑って健口に』

※申込受付3/9(月)9:00~ | 時間講話  
| 時間体操

詳しくは市政だより3月号をご覧ください



## 吊るし飾りの展示

2/12(木)~3/7(土)

一つ一つ心を込めて作られた作品を  
ぜひご覧に来てください



## 2026年度定期講座

申込付期間: 1/31(土)~2/28(土)

- ・うたごえサロン ・健康太極拳
- ・3B健康体操 ・アロハ楽しいフラダンス
- ・やさしいヨガ ※抽選日...3/3 当選発表日3/9

窓口にてお申込みを受け付けております



## 懐かしの映画鑑賞

DVD鑑賞会

3/18(水) 13:30~

『ハムレット』

1948年アカデミー賞作品賞、主演男優等  
5部門を受賞、主演ローレンスオリヴィエ  
日本語吹き替え版

### 入浴設備ご利用に関する 重要なお知らせ

4月より火、木、土の  
週3日の営業になります  
お間違いなく  
入浴をご利用ください

入浴料金: 200円

営業時間10:30~15:00(受付14:30まで)

LINE 公式アカウント

## 友だち 募集中

@513mdcob  
513mdcob

513mdcob

【発行】東部地域福祉センター(所在地: 山綱町字中柴1番地 電話: 0564-48-8090)

開館時間: 9時~17時 休館日: 日曜日、祝日(敬老の日は開館)、12月29日~1月3日