



とほなす岡崎

とほなす岡崎

10月

1	木	ふれあい親子ヨガ・若がえり体操受付
2	金	
3	土	
4	日	バランスボールは貸出いたします
5	月	
6	火	PMきらりシニア塾(9/15受付分) バランスボール体験会
7	水	口腔測定 13:30~15:00
8	木	1Fみんなの活動広場
9	金	元気ハツラツ出張測定
10	土	子ども食堂あーぶくたった ちびっこ開放日
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	
14	水	きらりシニア塾受付
15	木	
16	金	秋フェスティバル
17	土	秋フェスティバル
18	日	
19	月	
20	火	お出かけハロウィン ちびっこ開放日
21	水	AMきらりシニア塾(10/14受付分)
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	★ふれあい親子ヨガ ★若がえり体操
30	金	
31	土	みんな集まれ～ 子育て応援ひろば ハロウィンカーニバル ★詳しくはインスタグラム・ラインで配信予定



新規講座立上げに向けて

体幹強化♥

バランスボールで弾んで体づくり

講師：荒木 実佐子氏

開催場所：3階 教養娯楽室

開催日時：10月6日(火)

12時30分～13時30分

申込み：先着15名 9月8日(火)～



無料体験会



秋フェスティバル

両日

・自主講座発表・とほなすSHOPS・茶道体験

10月16日(金)

10月17日(土)

・自動車 自転車
シュミレーター体験

・防犯交通安全講話

・み オレンジプロジェクトみあい
体操・合唱

・ジャズオーケストラ OVER20

・奄美丘音楽隊

・Leclat キッズダンス

・岡崎商業高校ダンス部

・農大軽音部

・ピンゴ大会

今年のハロウィンは お外にでかけよう～



お出かけ

ハロウィン



開催日時：10月20日(火) 10時～11時

申し込み：3歳以下の未就学児の親子 12組

受付開始：9月29日(火)～

※雨天時は室内で行います。



子育て支援事業

ふれあい親子ヨガ

参加無料

親子でふれあいながら一緒に体を動かしましょう♥

開催日時：10月29日(木) 10時～11時

対象：概ね3歳未満の子とその親 10組

開催場所：2階 集会室

講師：美月 歩氏(ダンス講師)

持ち物等：動きやすい服装・タオル・水分(飲み物)

受付開始：10月1日(木)～ 直接または電話で



若がえり体操

参加無料

音楽に合わせて、ヨガ・ダンス等で認知症予防♥

開催日時：10月29日(木) 13時30分～14時30分

申し込み：先着20名

開催場所：2階 集会室

講師：美月 歩氏(ダンス講師)

持ち物等：タオル・ヨガマット(ある方)・水分(飲み物)

受付開始：10月1日(木)～ 直接または電話で



【発行】高年者センター岡崎(所在地：美合町字下長根2番地1 電話：0564-55-0116)

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