



# とほなす西部

とほなす西部 10月

|    |   |                                   |
|----|---|-----------------------------------|
| 1  | 木 |                                   |
| 2  | 金 | 🏠①きらりシニア塾 13:30~15:30             |
| 3  | 土 |                                   |
| 4  | 日 |                                   |
| 5  | 月 | 🏠スマホ講座 9:15~12:30                 |
| 6  | 火 | 🔥酵素の湯                             |
| 7  | 水 |                                   |
| 8  | 木 |                                   |
| 9  | 金 |                                   |
| 10 | 土 |                                   |
| 11 | 日 |                                   |
| 12 | 月 | スポーツ日                             |
| 13 | 火 |                                   |
| 14 | 水 |                                   |
| 15 | 木 |                                   |
| 16 | 金 | 🏠終活ノート書こう                         |
| 17 | 土 | 🔥ラベンダーの香り<br>🏠子育て支援第30弾親子イベント     |
| 18 | 日 |                                   |
| 19 | 月 |                                   |
| 20 | 火 |                                   |
| 21 | 水 |                                   |
| 22 | 木 |                                   |
| 23 | 金 | 👛ふれあいショップアルクス<br>🏠出張測定13:30~15:00 |
| 24 | 土 |                                   |
| 25 | 日 |                                   |
| 26 | 月 | 🏠②きらりシニア塾 13:30~15:30             |
| 27 | 火 | 🔥ももの香り<br>🏠ふれあいショップさんすまいる         |
| 28 | 水 | 🏠マレットゴルフ大会13:30~                  |
| 29 | 木 |                                   |
| 30 | 金 | 🏠子育て支援 親子にこにこふれあい遊び               |
| 31 | 土 |                                   |



## きらりシニア塾

- ①開催日：10/2（金）13:30~15:30  
内 容：コツコツ骨活！食べて・動いて骨に貯金  
②開催日：10/26（月）13:30~15:30  
内 容：喜楽と落語を楽しもう  
③開催日：11/2（月）10:00~12:00  
内 容：頻尿とうまく付き合おう  
\*受付日①9/15（火）②③10/14（水）9:00~  
\*対象:65歳以上の方先着20名



## マレットゴルフ大会

開催日：10/28（水）  
13:30~15:30

参加費無料

参加希望の方は、当センターへ  
電話または受付まで



## 子育て支援講習

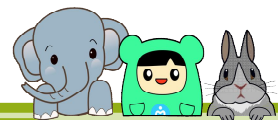
### 親子にこにこふれあい遊び

開催日：10/30（金）10:00~11:00

受付日：9/28（月）

対 象：0~3歳までのお子さんと保護者  
先着8組

内 容：工作、親子体操、読み聞かせ  
健康チェック



## 🏠終活ノートを書こう

開催日10/16（金）  
10:00~12:00

内容

私らしい葬儀  
・お墓を考える

講師

(株)出雲殿



LINE 公式アカウント

## 友だち 募集中

@456uqkme  
うれしい情報をLINEでお届け！



【発行】西部地域福祉センター（所在地：宇頭町字小藪70番地1 電話：0564-34-3211）

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