

2025年

2月のまちじまぐらフ



時 間：午前10時～午後1時
 参加費：700円（昼食込み）
 場 所：福祉の拠点 こみっと



火		水		木		金	
4	 <p>要申込</p> <p>布を貼ってつくる コロンとおひなさま 講師：安部さやか</p>	5	<p>楽しく体を動かそう！ ～椅子に座ってストレッチ～</p> 	6	<p>NEW</p> <p>みんなのお肌もツルツルに?! ～自宅で簡単リンパケア～ 講師：菊池静香</p> 	7	<p>要申込</p> <p>季節のお花を活けてみよう 講師：安部幸子</p> 
11	<p>お休み</p>	12	<p>NEW</p> <p>みんなで笑って心がぽかぽか 秀男さんのお話 講師：加藤秀男</p> 	13	<p>要申込</p> <p>季節のお花を活けてみよう 講師：安部幸子</p> 	14	<p>カフェこみっと</p> <p>パッチワークをやってみよう！ ～ヨーヨーキルトの鍋敷き～</p>
18	<p>住み慣れた自宅で暮らすために ～特養「藤里」のデイサービス・ショートステイについて～ 講師：特養「藤里」</p>	19	<p>要申込</p> <p> 布を貼ってつくる コロンとおひなさま 講師：安部さやか</p>	20	<p>精神保健福祉ボランティア ステップアップ研修 特殊詐欺の寸劇と交通安全についてのお話 講師：能代警察署</p> 	21	<p>要申込</p> <p> 布を貼ってつくる コロンとおひなさま 講師：安部さやか</p>
25	<p> 非常用</p> <p>いざという時に備える！ 防災リュックの作り方</p> 	26	<p>感染症から自分を守るために 講師：市川幸子</p>	27	<p>秋田の昔ばなし ～大正琴をききながら～ 講師：菅原優子</p>	28	<p>座ってできる軽体操 講師：藤里町町民課 保健師 近藤智里</p> 

お願い☆

- * 参加希望の方は事前に社協（79-2848）へお申し込みください。
- * 送迎を希望される方は前日までにご連絡ください。
- * 自家用車で参加の方は10時15分までにお越しください。
- * 予定の講座が急遽変更となる場合があります。