



月	火	水	木	金
<b>2</b> 	<b>3</b> 13:30~14:30 ※特別講座 ★要申込 レクリエーションダンス 14:30~17:00 きくの里フィットネス ※事業開催中の施設開放は ありません	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 10:00~10:30 避難訓練(水害) ※事業開催中の施設開放は ありません 
<b>9</b> 	<b>10</b>  13:30~17:00 きくの里フィットネス ※事業開催中の施設開放は ありません	<b>11</b> 10:00~10:30 つばさの森 マドレーヌ販売 13:30~15:00 カラオケ ※事業開催中の施設開放は ありません	<b>12</b> 	<b>13</b> 13:30~15:30 ケアラーズスクール やさしく学ぶ 成年後見制度! ★要申込 ※事業開催中の施設開放は ありません
<b>16</b>  13:30~15:30 オレンジカフェ 「まねき猫」 ※事業開催中の施設開放は ありません	<b>17</b>  13:30~17:00 きくの里フィットネス ※事業開催中の施設開放は ありません	<b>18</b> 14:00~15:00 茶道体験 ★要申込 ※事業開催中の施設開放は ありません	<b>19</b> 	<b>20</b> 休館日
<b>23</b>  10:00~ ぽっくるんを作ろう!!	<b>24</b>  13:30~17:00 きくの里フィットネス ※事業開催中の施設開放は ありません	<b>25</b> 	<b>26</b>  14:00~15:00 みんなで脳トレ体操 ※事業開催中の施設開放は ありません	<b>27</b>  13:30~15:00 カラオケ ※事業開催中の施設開放は ありません
<b>30</b> 	<b>31</b>  13:30~17:00 きくの里フィットネス ※事業開催中の施設開放は ありません	4月には作品展を開催! ご自身で作った作品でしたらなんでも大歓迎! ※詳細は職員にお尋ねください。		

**注目!**



平日毎朝 9:30~10:00

「みんなで体操」

を実施中! 自由参加です!  
 お気軽にご参加ください!  
 ラジオ体操、パリポリくん健康体操など



毎週火曜日 谷塚駅⇄きくの里

きくの里フィットネス利用者の無料送迎を行っています。  
 申込不要、出入り自由で気軽にシニア向け自主トレーニングができる♪  
 運動マシンも3台完備。他にも6種のトレーニングが無料で実施可能!  
 ★詳細はきくの里へお問合せください。

