

7日(木)10:00-11:15

## いきいきシニアヨガ

初心者でも安心の内容です！  
ココロとカラダを元気に☆



要予約

8日(金)10:00-11:30  
13:00-14:30

## スマホ活用講座

スマホを安心・便利に使うための基本を伝授。  
4人までのグループ講座です



要予約

9日(土)13:30-15:00

## でん伝体操 体験会&測定会

体操の体験と、筋肉量の測定ができます！  
今の自分の身体の状態を確認してみましょう☆

予約不要

14日(木)13:30-14:45  
15:00-16:15

## 折り紙講座

いつもより少しレベルの高い  
折り紙に挑戦！



要予約

16日(土)14:00-15:00

## 琉球民謡演奏会

南国気分をご堪能ください☆

演奏：琉球民謡デュオ 赤花



予約不要

22日(金)10:00-15:00

## スマホ相談会 (1枠20分)

あなたの悩みに個別で対応☆  
お持ちでない方も体験できます！



要予約

23日(土)10:00-11:00  
11:30-12:30

## 音楽プログラム

懐かしい歌で楽しく元気に！  
青春を歌いましょう♪



要予約

28日(木)14:00-14:50  
15:00-15:50

## コグニサイズ体験

脳と身体を鍛える認知症予防の  
ための運動です☆



要予約

毎週(火) 13:00-14:00  
14:00-15:00

## でん伝体操 5日(火)は、13:00の 回のみ実施します

DVDを見ながらみんな  
で体操しましょう！

予約不要

### 【注意】

予約のキャンセル時は、ご連絡をお願いします。  
連絡がない場合、以降のイベント参加をお受けできない場合があります。

### 【お知らせ】

各イベントの来場は、開始15分前をお願い  
します。

2月20日(火)から予約受付 ⇒ かけこまち七間町 (054-204-1541)  
受付時間は9:00~18:00 (月・水・祝日・年末年始は休み)