



# 令和6年3月号 センターだより



シニア交流センター上部

〒792-0841

新居浜市中筋町1丁目6番8号

TEL・FAX (0897) 43-6338



## 健康教室 ～ウォーキング～ (山根公園お花見)

🌸 皆でお話したり、一緒にお弁当を食べたりしませんか？ 🌸

日時：3月下旬 10:15～12:30 ※桜の開花状況を見ながら、日程を決めます。

※日程・詳細が決まり次第、正面玄関の掲示板にて、ポスターでお知らせいたします。



## ★ 3月の予定 ★

日	曜	センター行事 他	サークル 利用
1	金	コミュニティカフェ	カラオケ
2	土		カラオケ・絵手紙
3	日	休 館 日	
4	月	コミュニティカフェ	花の会・輪踊
5	火		マットサークル・花の会・陶芸
6	水	ほのぼのくらぶ フラダンス鑑賞 令和6年度登録申請	
7	木	楽レク・ふれあいデー	カラオケ・陶芸・スクエアダンス
8	金	3センター親睦カラオケ発表会	カラオケ
9	土		カラオケ・絵手紙
10	日	休 館 日	
11	月	コミュニティカフェ	花の会・輪踊
12	火		花の会
13	水	体組成測定 コミュニティカフェ	フラダンス
14	木	楽レク・ふれあいデー	カラオケ・陶芸・スクエアダンス
15	金	映画鑑賞会 コミュニティカフェ	カラオケ
16	土		カラオケ・園芸・絵手紙
17	日	休 館 日	
18	月	消防訓練 コミュニティカフェ	花の会・輪踊
19	火		マットサークル・花の会・陶芸
20	水	休 館 日 (春分の日)	
21	木	楽レク・ふれあいデー	カラオケ・陶芸・スクエアダンス
22	金	すみのSOS 午後の体操 コミュニティカフェ	カラオケ
23	土		カラオケ・絵手紙
24	日	休 館 日	
25	月	コミュニティカフェ	花の会・輪踊
26	火		花の会・陶芸
27	水	午後の体操 コミュニティカフェ	フラダンス
28	木	楽レク・ふれあいデー	カラオケ・陶芸・スクエアダンス
29	金	コミュニティカフェ	カラオケ
30	土		カラオケ・絵手紙
31	日	休 館 日	

※開館日 囲碁・将棋・ビリヤード

## 消防訓練のお知らせ

日時：3月18日(月)13:00～

※ご協力よろしくお願ひいたします。



## 映画観賞会 ～永遠のニシパ～

日時：3月15日(金)13:30～15:00

場所：2階・大広間

主演：松本潤・深田恭子

中島みゆき(語り)

※開始5分前にラジオ体操第一をしています♪



## 体組成測定 ※一般利用者対象

日時：3月13日(水)10:00～11:00

場所：1階・生活相談室

☆筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量

骨格などが簡単に測定できます。



※各種ご予約は事務所までお願いします。

## コミュニティカフェ

楽しくおしゃべりしませんか？

日時：毎週(月・水・金)13:30～15:00

場所：1階・生活相談室

※詳しくは掲示板のポスターをご覧ください！



## 健康体操

みんなで楽しく体操しませんか？

日時：月曜日～土曜日 9:00～10:00

場所：2階・大広間

内容：リズム体操やストレッチ等

休み：3月6日(水)ほのぼのくらぶの為

3月8日(金)3センター親睦カラオケ発表会

※初めての方は、事務所にお声掛けください！

## 午後のイキイキ体操

日時：3月22日(金)・27日(水)13:30～14:30

場所：2階・大広間

※誰でも気軽にご参加ください！

