

2025年3月 木幡北山はつらつ館予定表

		火	水	木	金	土	
						1	
		ひな祭り：3月3日に行われる女兒の幸福を祈るための行事 				10:00～12:00 詩 舞 13:30～16:00 多世代交流（ひなまつり&おひなさま・カードづくり）	
2	3	4	5	6	7	8	
休館	10:00～12:00 はつらつ健康講座 (脳トレ、卓球バレー)	10:00～12:00 詩 舞	10:00～12:00 ハワイアンダンス グラウンドゴルフ(屋外)	10:00～12:00 カラオケではつらつ	10:00～12:00 はつらつダンス	11:00～13:00 ひまわりカフェ (要予約)	
	13:30～16:00 卓球 ハーモニカ(初級)	13:30～16:00 手 芸	13:30～15:30 ハーモニー奏	13:30～15:30 ハーモニー響	13:30～16:00 卓球(初級)	13:30～15:00 背骨コンディショニング体操	
9	10	11	12	13	14	15	
休館	10:00～12:00 はつらつ健康講座 (ぼっちゃ)	10:00～12:00 詩 舞	10:00～12:00 地域交流会スマホ教室	10:00～12:00 絵手紙	10:00～12:00 はつらつダンス	10:00～12:00 詩 舞	
	13:30～16:00 卓球	13:30～16:00 手 芸	13:30～16:00 卓球	14:00～16:00 手 話	13:30～16:00 卓球(初級) カラオケ教室	13:30～16:00 多世代交流 足裏マッサージ	
16	17	18	19	20	21	22	
休館	10:00～12:00 はつらつ健康講座 (村上先生)	10:00～12:00 詩 舞	10:00～12:00 ハワイアンダンス グラウンドゴルフ(屋外)	春分の日 休館		10:00～12:00 はつらつダンス	10:00～12:00 詩 舞
	13:30～16:00 卓球 ハーモニカ(初級)	13:30～16:00 手 芸	13:30～15:30 ハーモニー奏			13:30～16:00 卓球(初級)	13:30～16:00 多世代交流 足裏マッサージ
23	24	25	26	27	28	29	
休館	10:00～12:00 はつらつ健康講座 (輪投げ)	10:00～12:00 詩 舞	10:00～12:00 かんたん料理	10:00～12:00 絵手紙	10:00～12:00 はつらつダンス	11:00～14:00 地域食堂	
	13:30～16:00 卓球	13:30～16:00 手 芸	13:30～16:00 卓球	14:00～16:00 手 話	13:30～16:00 卓球(初級) カラオケ教室		
30	31	木幡北山はつらつ館とは 高齢者相互のふれ合いと地域の子供との交流を目的とした施設で、毎月さまざまな行事や講座を開催しています。みなさまお気軽にご利用ください。 利用できる方 矢板市内に住所を有する、おおむね65歳以上の方 注意事項 ・各講座定員に達した場合、お断りする場合があります。 ・怪我のないようシューズ等、かかとのある履物のご用意をお願いいたします。					

地域食堂
3月29日(土)
11:00～14:00
大人¥300・子供¥100

≪指定管理者≫ 労働者協同組合労協センター事業団 矢板地域福祉事業所
 住所 〒329-2142 矢板市木幡2584-2 (高塩菓子店の西側)
 TEL 0287-43-6771

