

熊本市東部在宅・東老人福祉センター

東部在宅福祉センター ☎096-367-8597
東老人福祉センター ☎096-367-9331

令和8年3月号

★は参加費無料

「あなたも私もみんな家族」～愛と人のあふれる町～

日	月	火	水	木	金	土
1	☀️ 2	3	☀️ 4	5	☀️ 6	7
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:30~15:30	何でも座談会 12:00~12:15 ★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45	★卓上卓球 13:00~14:30	★花架拳 10:00~11:00	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしいピラティス 20:20~21:20	★サークル・講座発表会 10:00~11:00 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
8	☀️ 9	10	☀️ 11	12	☀️ 13	14
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:30~15:30	★シルバー人材センター についてのお話 12:00~12:15 ★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45	★卓上卓球 13:00~14:30	『健康料理教室』 10:00~12:00	リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしいピラティス 20:20~21:20	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
15	☀️ 16	17	☀️ 18	19	20	21
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:30~15:30	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45	★卓上卓球 13:00~14:30 ★映画上映会 13:00~15:00 カラオケ中止!	★花架拳 10:00~11:00	春分の日 東老人センター 休館日	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
22	☀️ 23	24	☀️ 25	26	☀️ 27	28
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:30~15:30	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45	★卓上卓球 13:00~14:30		リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしいピラティス 20:20~21:20	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45 骨盤調整ヨガ 18:50~19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
29	☀️ 30	31	 みんなで歌おう プログラム 童謡わらべうた 懐かしの歌謡曲 をみんなで歌います			
休館日	やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:30~15:30	★ストレッチ&健康体操 12:15~12:45				

東部在宅

【貸館】
サークル活動、会議、イベント等
様々な用途にご利用できます

多目的ホール・調理室・会議室

午前 9:00~12:00
午後 13:00~17:00
夜間 18:00~22:00

部屋・時間により料金が異なります

4月分申請
3月2日(月)9時から
窓口にて受付開始

東老人

☀️ お風呂 ☀️
入浴料100円
月・水・金 10:30~15:00

囲碁・将棋
無料
月~土 9:00~16:00

カラオケ
無料
月~土 13:00~16:00

※祝日は全てお休み
※熊本市在住の60歳
以上の方(要登録)

リラックスヨガ
3/6~3/27
18:50~19:50
毎週金曜日(3/20休み)
全3回 1,500円

スペシャルナイトヨガ
3/7~3/28
20:20~21:20
毎週土曜日
全4回 2,000円

映画上映会
3月18日(水)
13:00~15:00
『上を向いて歩こう』
主演 坂本九/高橋英樹

サークル・講座発表会
3/7(土)
10:00~11:00
<出演>
・楽しいウクレレ
・脳トレピアノ
・花架拳

