

# ◆フラザだより 3月号◆

## 毎月開催している教室のご案内

### 🌸 籐工芸教室

3/14 (火) 14:30~17:00

参加費：670円/教材費：初心者1760円  
 中級者は「リンゴの小物入れ②」(全2回)  
 ↑1回目参加者のみ  
 初心者「グラスカバー」を作ります!



### 🖌️ 水墨画教室

3/10 (金) 13:00~15:00

参加費：670円/教材費：900円  
 「桜」を描きます。



### 🌸 お香教室

3/22 (水) 10:00~12:00

参加費：670円/教材費：1500円  
 「お線香」を作ります。

### 🎵 ポッチャイベント

3/22 (水) 10:00~11:30

参加費無料! 持ち物：動きやすい服装、室内履き、  
 タオル、水分補給の飲み物



### 🎤 カラオケ教室

3/11、18 (土) 13:00~15:00

参加費：1020円 (1週間前から予約可)

## ～季節湯～

3月はヨモギの湯

3/18 (土)、19 (日)



ヨモギを湯に入れてはいると血行がよくなり、肩の凝りや体の疲れをほぐしてくれます。さらに成分の一つであるタンニンには止血や殺菌効果があり、肌の炎症にも効果があります。

効能：止血、殺菌、発汗、解毒作用、神経痛、安眠  
 ご利用お待ちしております♪

毎月開催スペシャル健康教室

プロトレーナーに教わる!!

## 「やせるストレッチ」

湘南ベルマーレコンディショニングセンターのトレーナーによる教室を毎月開催しています! 体幹を刺激しながら関節可動域を最大限使える“やせボディ”を目指します♪

限定10名様、受付は先着順です!

3/9 (木) 10:30~11:45

参加費：1000円 (税込)

持ち物：タオル、飲み物、運動できる服装

ご予約はリフレッシュプラザ平塚まで。

## 3月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
				家族介護 9:30~12:30			
5	6	7	8	9 10:30~11:45 ベルマーレ プロトレーナーの 「やせるストレッチ」	10 13:00~15:00 水墨画教室 プール利用停止(8日~11日)	11 13:00~15:00 カラオケ教室	
12	13	14	15	16	17	18	
朝工アロ イスヨガ	休館日	太陽礼拝 BODYPUMP60	休館日	籐工芸教室 14:30~17:00	家族介護 9:30~12:30	お薬相談会 13:30~17:30	大人のスイムレッスン↓ 動画でフォームチェック 12:00~13:00
19	20	21	22	23	24	25	
余熱祭 よもぎの湯	休館日	春分の日 サンライフセミナー 10:00~11:30	10:00~11:30 ポッチャ お香教室 10:00~12:00			よもぎの湯	
26	27	28	●…無料イベント ●…文化教室 ●…日曜プール教室/ 10:45 開始 (当日15分前受付) ●健康教室/ 当日45分前受付				
BODYBALANCE60 リスムウォーク プールでHIIT!	休館日		★看護師による健康相談 毎週火曜～金曜(祝日を除く) 10:00~14:30				