

10月の予定



日	曜	午前			午後		
1	土	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	介護予防体カアップ	13:00	体育室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	13:30	会議室
2	日						
3	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
4	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	自悠大学A	14:00	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談	13:00	相談室
5	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめる	13:30	会議室
6	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操	13:30	体育室
		歴史への誘い	10:00	会議室			
		●ゲートボール	9:30	屋外			
7	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
		自悠大学B	10:00	会議室			
8	土	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	介護予防体カアップ	13:00	体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室			
9	日	休館日					
10	月						
11	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	自悠大学A	14:00	会議室
		古典文学	10:00	会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
12	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	●福祉相談	13:00	相談室
13	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操	13:30	体育室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
14	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
		自悠大学B	10:00	会議室	●健康相談	13:00	相談室

●印は自由参加、○印は事前申込です その他は受講生確定済みのため途中参加いただけません

日	曜	午前			午後		
15	土	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	介護予防体カアップ	13:00	体育室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	13:30	会議室
16	日						
17	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
18	火	フラワーアレンジ	10:00	会議室	自悠大学A	14:00	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談	13:00	相談室
19	水				写経をはじめる	13:30	会議室
20	木	歴史への誘い	10:00	会議室	こつこつ体操	13:30	体育室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
21	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談	13:00	相談室
		自悠大学B	10:00	会議室			
22	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	介護予防体カアップ	13:00	体育室
23	日	休館日					
24	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		四季の折り紙	10:00	会議室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
25	火	古典文学	10:00	会議室	自悠大学A	14:00	会議室
		●ゲートボール	10:00	屋外			
26	水				○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
					●就労相談	13:00	相談室
27	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
28	金	自悠大学B	10:00	会議室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
					●健康相談	13:00	相談室
29	土						
30	日						
31	月						

※ 7~9月の節電へのご協力ありがとうございました。
環境保護のため引き続き節電にご協力をお願い致します。