

12月の予定

日	曜	午前			午後		
1	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			
2	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			
3	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
4	日						
5	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			
6	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
7	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめ	13:30	会議室
8	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			
9	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
10	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			
11	日	休館日					
12	月	中国体操	10:00	体育室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
		四季の折り紙	10:00	会議室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
13	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			
14	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	●福祉相談	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	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			
16	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			
17	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
18	日						
19	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			
20	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
		フラワーアレンジ	10:00	会議室			
		●ゲートボール	9:30	屋外			
21	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
					写経をはじめ	13:30	会議室
					●就労相談	13:00	相談室
22	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			
23	金						
24	土	みんなのコーラス	10:00	会議室			
25	日	休館日					
26	月				声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
27	火						
28	水	年末休館日					
29	木	年末休館日					
30	金	年末休館日					
31	土	年末休館日					