

1月の予定



日	曜	午前			午後		
1	日	年末年始休館日					
2	月	年末年始休館日					
3	火	年末年始休館日					
4	水	年末年始休館日					
5	木						
6	金						
7	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
8	日	休館日					
9	月						
10	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	●健康相談	13:00	相談室
11	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	●福祉相談	13:00	相談室
12	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			
13	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
14	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			
15	日						
16	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			
17	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	●健康相談	13:00	相談室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
18	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
					●防火訓練	14:30	屋外

●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		
19	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			
20	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			
21	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
22	日						
23	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	会議室
		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
24	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	●健康相談	13:00	相談室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
25	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
					●就労相談	13:00	相談室
26	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			
27	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・栄養相談	13:00	相談室
					○映画鑑賞会	14:00	会議室
28	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			
29	日	休館日					
30	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
		●北砂小学校交流会	11:00	会議室			
31	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
		●ゲートボール	9:30	屋外			