

2月の予定



日	曜	午前			午後		
1	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめ	13:30	会議室
2	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			
3	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
4	土	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	介護予防体力アップ	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
5	日						
6	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			
7	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談	13:00	相談室
		●ゲートボール	9:30	屋外	○消費者センター出張講座	13:30	会議室
8	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	●福祉相談	13:00	相談室
9	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			
10	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
					●健康相談	13:00	相談室
					●団欒茶坊		第2教養 娯楽室
11	土						
12	日	休館日					
13	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
					声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
14	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談	13:00	相談室
		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			
15	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめ	13:30	会議室

●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		
16	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			
17	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
		●北砂小学校交流会	11:00	会議室			
18	土	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	介護予防体力アップ	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
19	日						
20	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			
21	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談	13:00	相談室
		フラワーアレンジ	10:00	会議室			
		●ゲートボール	9:30	屋外			
22	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
23	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
24	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
25	土	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	介護予防体力アップ	13:00	体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室			
26	日	休館日					
27	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
28	火	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			
29	水						