4月の予定

●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		
1	日						
2	月						
3	火						
4	水						
5	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
6	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
7	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
8	日	休館日					
9	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
10	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		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			
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
					●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	介護予防体力アップ	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

日	曜	午前			午後		
17	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			
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
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
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室	●団欒茶坊	13:30	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
22	日	休館日					
23	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	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	体育室
24	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			
		●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
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
					●健康相談	13:00	相談室
28	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			
29	日						
30	月						