

8月の予定



日	曜	午前			午後		
1	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめる	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			
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
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
4	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
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
7	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
					●健康相談	13:00	相談室
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
10	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
11	土						
12	日	休館日					
13	月				○手話ダンス	13:30	体育室
14	火						
15	水						
16	木						
17	金	○敬老はり・マッサージ			第一教養娯楽室		
		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
18	土	初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	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。

※次回 健康講座は12月開講(11月6日~8日申込)です。

教養講座は10月開講(9月2日~4日申込)です。

※筋力マシンアドバイスの申込は毎月1日から行って

○お風呂

月・水・金 12:00~15:00

※祝日の場合はお休みいたします。

日	曜	午前			午後		
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
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			
22	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室			
23	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
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
					●健康相談	13:00	相談室
					●団欒茶坊	13:30	会議室
25	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			
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	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			
29	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
					写経をはじめる	13:30	会議室
30	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			
31	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	13:30	会議室
					●健康相談	13:00	相談室

—