

# 9月の予定



日	曜	午前			午後		
1	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
2	日	10月開講講座受付 9:30~16:00					
3	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
		10月開講講座受付 9:30~16:00					
4	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	10月開講講座受付 9:30~16:00		
		●ゲートボール	9:30	屋外	介護予防元気いきいき事業(栄養改善)	12:30	第2教養娯楽室
5	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
6	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	介護予防元気いきいき事業(口腔ケア)	12:30	第2教養娯楽室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
7	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
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室	●健康相談	13:00	相談室
8	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			
9	日	休館日					
10	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
11	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	介護予防元気いきいき事業(栄養改善)	12:30	第2教養娯楽室
		●ゲートボール	9:30	屋外	自悠大学A	14:00	会議室
					○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
12	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	●福祉相談	13:00	相談室
13	木	●ゲートボール	9:30	屋外	介護予防元気いきいき事業(口腔ケア)	12:30	第2教養娯楽室
		10月開講講座手続き 9:30~16:00					
14	金	自悠大学B	10:00	会議室	10月開講講座手続き 9:30~16:00		

●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日から行っております。

○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			
15	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	
		10月開講講座手続き 9:30~16:00						
16	日	休館日						
17	月					○映画鑑賞会	13:30	会議室
18	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	自悠大学A	14:00	会議室	
					介護予防元気いきいき事業(栄養改善)	12:30	第2教養娯楽室	
19	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室				
20	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	介護予防元気いきいき事業(口腔ケア)	12:30	第2教養娯楽室	
21	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				
22	土					○城東音楽会	15:00	体育室
23	日	休館日						
24	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	
25	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	自悠大学A	14:00	会議室	
					介護予防元気いきいき事業(栄養改善)	12:30	第2教養娯楽室	
26	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	
27	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	介護予防元気いきいき事業(口腔ケア)	12:30	第2教養娯楽室	
28	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談・栄養相談	13:00	相談室	
		●団欒茶坊	10:00	会議室	○手話ダンス	13:30	体育室	
29	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	
30	日	休館日						

◆今後の予定

9月17日(月) 映画鑑賞会を予定しております。

詳しい内容が決定次第ポスター・チラシでご連絡いたします。