

10月の予定



日	曜	午前		午後	
1	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 13:30 体育室
2	火	筋力アップ体操ソフト ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	●健康相談 13:00 相談室 自悠大学A 14:00 会議室
3	水	ヨガ&ストレッチ 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	写経をはじめる 13:30 会議室
4	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操 13:30 体育室 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
5	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	●健康相談 13:00 相談室
6	土	筋力アップ体操ハード 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	介護予防体カアップ 13:00 体育室 笑顔で民謡 13:30 会議室
7	日				
8	月				
9	火	筋力アップ体操ソフト 古典文学 ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 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 ○筋力マシンアドバイス 13:30 訓練室 自悠大学A 14:00 会議室
10	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	●福祉相談 13:00 相談室
11	木	筋力アップ体操ハード ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	こつこつ体操 13:30 体育室 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
12	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	彩り☆舞踊 13:30 体育室 ●健康相談 13:00 相談室
13	土	筋力アップ体操ハード みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	介護予防体カアップ 13:00 体育室
14	日	休館日			
15	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 13:30 体育室 男の体操講座申込受付 9:00~17:00

●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2013年度4月開講です。

※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	
16	火	筋力アップ体操ソフト フラワーアレンジ ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	●健康相談 13:00 相談室 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 自悠大学A 14:00 会議室 男の体操講座申込受付 9:00~17:00
17	水				写経をはじめる 13:30 会議室 男の体操講座申込受付 9:00~16:00
18	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操 13:30 体育室 介護予防元気いきいき事業 (口腔ケア) 12:30 会議室
19	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	○手話ダンス 13:30 体育室 ●健康相談 13:00 相談室
20	土	筋力アップ体操ハード 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	介護予防体カアップ 13:00 体育室 笑顔で民謡 13:30 会議室
21	日				
22	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	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
23	火	古典文学 ●ゲートボール	10:00 9:30	会議室 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
24	水				○筋力マシンアドバイス 13:30 体育室
25	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
26	金	自悠大学B	10:00	会議室	彩り☆舞踊 13:30 体育室 ●健康相談 13:00 相談室 ●団欒茶坊 14:00 会議室
27	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	介護予防体カアップ 13:00 体育室
28	日	休館日			
29	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
30	火	●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談 13:00 相談室
31	水				