

ちよつと脳トレ

問 □に数字を入れて計算式を完成させましょう。
 (1) □+5=13 (2) 12-□=7
 (3) □×7=21 (4) □÷3=6
 答え(1)8 (2)5 (3)3 (4)18 (5)3



1月の予定



日	曜	午前		午後		
1	火	年始休館日				
2	水	年始休館日				
3	木	年始休館日				
4	金					
5	土					
6	日					
7	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	声を出そう！詩吟教室	13:30 会議室
8	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
					自悠大学A	14:00 会議室
9	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	○煮縁亭(生活福祉相談)	13:30 相談室
10	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
11	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
		自悠大学B	10:00	会議室	●健康相談	13:00 相談室
12	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
		みんなでコーラス	10:00	会議室		
13	日	休館日				
14	月				○映画鑑賞会	13:30 会議室
15	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	自悠大学A	14:00 会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談	13:00 相談室
					○筋力マシンアドバイス	13:30 訓練室
					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
16	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。

※次回 健康講座は2013年4月開講です。
 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		
17	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		
18	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	○手話ダンス	13:30 体育室
		自悠大学B	10:00	会議室	●健康相談	13:00 相談室
19	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
20	日					
21	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		
22	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	自悠大学A	14:00 会議室
		●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
23	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	○団欒茶坊	13:30 体育室
24	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
25	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
		自悠大学B	10:00	会議室	●健康相談・栄養相談	13:00 相談室
26	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		
27	日	休館日				
28	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
		四季のありがとう	10:00	会議室	声を出そう！詩吟教室	13:30 会議室
29	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	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
		フラワーアレンジ	10:00	会議室		
		●ゲートボール	9:30	屋外		
30	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	13:30 会議室
31	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