



□の中に漢字を一字入れて二字熟語を完成させてください。

(1) 天 (2) 草 (3) 一  
 ↓ ↓ ↓  
 青→□→手 外→□→用 通→□→方  
 ↓ ↓ ↓ ※答えはお便りの右下にあります。



## 6月の予定

日	曜	午前			午後		
1	土	らくらく体操 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 笑顔で民謡	13:00 13:30	体育室 会議室
2	日						
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
4	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 ○折り紙で壁面装飾	13:00 13:30	相談室 会議室
5	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめ	13:30	会議室
6	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
7	金	筋力アップ体操ソフト 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	●健康相談	13:00	相談室
8	土	らくらく体操 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
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 声を出そう!詩吟教室	13:30 13:30	体育室 会議室
11	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	●健康相談 ○筋力マシンアドバイス	13:00 13:30	相談室 訓練室
12	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	○煮縁亭	13:30	相談室
13	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
14	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 13:00	体育室 相談室
15	土	らくらく体操 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 笑顔で民謡	13:00 13:30	体育室 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8月開講です。  
 教養講座は2013年度10月開講です。

○お風呂  
 月・水・金  
 12:00~15:00  
 ※祝日の場合はお休み

☆健康相談 ☆火曜日:13:00~16:00 (最終受付15:00) 梅本 タミ子 先生  
 ☆金曜日:13:00~16:00 (最終受付15:00) 小永井 カズ江 先生  
 ☆場 所:城東ふれあいセンター 2階 健康相談室  
 ※今月は火曜日:4日、11日、18日



日	曜	午前			午後		
16	日						
17	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 男の体操講座申込受付	10:00 9:00~17:00	体育室
18	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 ○団欒茶坊 男の体操講座申込受付	13:00 13:30 9:00~17:00	相談室 会議室
19	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめ 男の体操講座申込受付	13:30 9:00~17:00	会議室
20	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 男の体操講座申込受付	13:30 9:00~17:00	体育室
21	金	筋力アップ体操ソフト 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	○手話ダンス ●健康相談 男の体操講座申込受付	13:30 13:00 9:00~16:00	体育室 相談室
22	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
23	日	休館日					
24	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 声を出そう!詩吟教室	13:30 13:30	体育室 会議室
25	火	古典文学 ●ゲートボール	10:00 9:30	会議室 屋外	○長寿サポートセンター交流会	13:00	会議室
26	水				○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
27	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
28	金	筋力アップ体操ソフト ○熱中症対策講座	10:00 10:30	体育室 会議室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
29	土				介護予防体カアップ	13:00	体育室
30	日						

脳トレ答え (1)空 (2)食 (3)行 いかがでしたか??