



8月の予定



日	曜	午前			午後		
1	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			
2	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			
敬老はり・マッサージ 第1教養娯楽室							
3	土	らくらく体操	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
4	日						
5	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
6	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
7	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめ	13:30	会議室
		うたごえ広場	10:30	会議室			
8	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
9	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
敬老はり・マッサージ 第1教養娯楽室							
10	土	らくらく体操	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			
11	日	休館日					
12	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
13	火						
14	水				○煮縁亭	13:30	相談室
15	木						
16	金						
17	土	初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	13:30	会議室
18	日						
19	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
20	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	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
					○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
21	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめ	13:30	会議室
		障害者福祉センターバザー	11:00	図書コーナー			
22	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

日	曜	午前			午後		
23	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
24	土	らくらく体操	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			
25	日	休館日					
26	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
27	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	○団欒茶坊	13:30	
28	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
29	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			
30	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
		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
31	土	らくらく体操	10:00	体育室	介護予防体力アップ	13:00	体育室

●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年度12月開講です。
 教養講座は2013年度10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。

○お風呂のご利用時間
 月曜日・水曜日・金曜日の12:00～15:00まで入浴頂
 けます。※祝日はお休み致します。
 [ご注意] 8月は、敬老はり・マッサージ開催に
 伴いまして2日と9日はご利用できません。
 ご協力よろしくお願い致します。

☆カラオケの利用時間☆
 ★月曜日・水曜日・金曜日は
 9:30～11:30までのご利用。
 ★火曜日・木曜日・土曜日は
 13:30～15:30までのご利用
 になります。
 ※日曜日はカラオケはご利用
 できません。祝日はご利用頂
 けます。自由参加ですので、
 どなたでもご参加頂けます。
 たくさんの方のご利用をお待ち
 しています。



ちよつと脳トレ

この漢字は何て読むでしょう?? 答えはすぐ下にあります。

問題 1、鯰 2、鰻 3、鱈 4、鮑 5、鮪 ?

ㄋ ㄱ ㄴ ㄷ ㄹ ㄺ ㄻ ㄼ ㄽ ㄾ ㄿ ㅀ ㅁ ㅂ ㅃ ㅄ ㅅ ㅆ ㅈ ㅉ ㅊ ㅋ ㅌ ㅍ ㅑ ㅒ ㅓ ㅔ ㅕ ㅖ ㅗ ㅘ ㅙ ㅚ ㅛ ㅜ ㅠ ㅡ ㅝ ㅞ ㅟ ㅠ ㅡ ㅢ ㅣ ㅤ ㅥ ㅦ ㅧ ㅨ ㅩ ㅪ ㅫ ㅬ ㅭ ㅮ ㅯ ㅰ ㅱ ㅲ ㅳ ㅴ ㅵ ㅶ ㅷ ㅸ ㅹ ㅺ ㅻ ㅼ ㅽ ㅾ ㅿ ㆀ ㆁ ㆂ ㆃ ㆄ ㆅ ㆆ ㆇ ㆈ ㆉ ㆊ ㆋ ㆌ ㆍ ㆎ ㆏ ㆐ ㆑ ㆒ ㆓ ㆔ ㆕ ㆖ ㆗ ㆘ ㆙ ㆚ ㆛ ㆜ ㆝ ㆞ ㆟ ㆠ ㆡ ㆢ ㆣ ㆤ ㆥ ㆦ ㆧ ㆨ ㆩ ㆪ ㆫ ㆬ ㆭ ㆮ ㆯ ㆰ ㆱ ㆲ ㆳ ㆴ ㆵ ㆶ ㆷ ㆸ ㆹ ㆺ ㆻ ㆼ ㆽ ㆾ ㆿ ㆿ