

9月の予定



日	曜	午前		午後	
1	日	教養講座申込受付 9:30~16:00			
2	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
		教養講座申込受付 9:30~16:00			
3	火	筋力アップ体操ソフト	10:00 体育室		
		教養講座申込受付 9:30~16:00			
4	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〈結〜♪もあ〉	10:30 会議室		
5	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		
6	金	筋力アップ体操ソフト	10:00 体育室		
		自悠大学B	10:00 会議室		
7	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
8	日	休館日			
9	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
10	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
		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	●健康相談	13:00 相談室
				○筋力マシンアドバイス	13:30 訓練室
11	水	ヨガ&ストレッチ	10:00 体育室	○生活福祉相談〈煮縁亭〉	13:30 相談室
12	木	●ゲートボール	9:30 屋外		
13	金	自悠大学B	10:00 会議室	●健康相談	13:00 相談室
14	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
15	日	休館日			
16	月	休館日			
17	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
		●ゲートボール	9:30 屋外	●健康相談	13:00 相談室
				自悠大学A	14:00 会議室
18	水	ヨガ&ストレッチ	10:00 体育室	○交通安全講習会	13:30 体育室
19	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
		○映画鑑賞会	10:00 会議室		
		●ゲートボール	9:30 屋外		

日	曜	午前		午後	
20	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
		自悠大学B	10:00 会議室		
21	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
22	日	休館日			
23	月			○団欒茶坊	13:30 体育室
24	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
		●ゲートボール	9:30 屋外	●健康相談	13:00 相談室
				自悠大学A	14:00 会議室
25	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
26	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		
27	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		
28	土			介護予防体力アップ	13:00 体育室
29	日	休館日			
30	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
				○折り紙で壁面装飾	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。 9月のラジオ体操予定

※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

☆健康相談 ※今月は火曜日:10日, 17日, 24日
金曜日:13日, 20日です。

○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	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ○	5	6	7 ○
8	9 ○	10	11	12	13	14 ○
15	16	17	18 ○	19	20	21 ○
22	23 ○	24	25	26	27 ○	28
29	30					



□に数字を入れて計算式を完成させましょう

(1) $5 + \square = 11$ (2) $\square \times 4 = 32$ (3) $\square - 17 = 25$?
(4) $\square + 59 = 102$ (5) $88 - \square \times 9 = 25$

※答えはお便りの右下にあります。

照トシズ (1)6 (2)8 (3)42 (4)43 (5)7 いかがでしたか?