



10月の予定



日	曜	午前		午後	
1	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	介護予防元気いきいき事業 (栄養改善) 12:30 第二教養倶楽室
2	水	ヨガ&ストレッチ うたごえ広場〈結〜♪もあ〉	10:00 10:30	体育室 会議室	写経をはじめる 13:30 会議室
3	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	
4	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
5	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	介護予防体力アップ 13:00 体育室 笑顔で民謡 13:30 会議室
6	日				
7	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
8	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	自悠大学A 14:00 会議室 ●健康相談 13:00 相談室 ○筋力マシンアドバイス 13:30 訓練室
9	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 ○団欒茶坊 13:30 体育室
10	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
11	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
12	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	介護予防体力アップ 13:00 体育室
13	日	休館日			
14	月				男の体操講座申込受付 9:00~17:00
15	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	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 第二教養倶楽室 ●健康相談 13:00 相談室 男の体操講座申込受付 9:00~17:00
16	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめる 13:30 会議室 男の体操講座申込受付 9:00~17:00

日	曜	午前		午後	
17	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 男の体操講座申込受付 9:00~17:00
18	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 男の体操講座申込受付 9:00~16:00
19	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	介護予防体力アップ 13:00 体育室 笑顔で民謡 13:30 会議室
20	日				
21	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
22	火	古典文学 ●ゲートボール ○折り紙で壁面装飾	10:00 9:30 10:00	会議室 屋外 体育室	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 第二教養倶楽室 ●健康相談 13:00 相談室
23	水				○筋力マシンアドバイス 13:30 体育室
24	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操 13:30 体育室
25	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
26	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	介護予防体力アップ 13:00 体育室
27	日	休館日			
28	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
29	火	●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 第二教養倶楽室 自悠大学A 14:00 会議室
30	水				
31	木	●ゲートボール	9:30	屋外	

●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。

※次回の健康講座は2013年度12月開講です。
 教養講座は2014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。

今月の健康相談の日程
 ○火曜日:8日,15日,22日
 ○金曜日:4日,11日,18日
 25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。



【クイズ】10月のお便りの
 表面に は何個あるで
 しょうか?? 10/1 発表