



11月の予定



日	曜	午前		午後	
1	金				
2	土			介護予防体カアップ	13:00 第2教養娯楽室
3	日	●城東フェスティバル 10:00~15:00			
4	月				
5	火	●ゲートボール	9:30 屋外		
6	水	うたごえ広場〈結〜♪もあ〉	10:30 会議室	写経をはじめる	13:30 会議室
7	木	歴史への誘い	10:00 会議室		
		ゲートボール	9:30 屋外		
健康講座申込受付 9:30~16:00					
8	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
健康講座申込受付 9:30~16:00					
9	土	男の体操	10:00 体育室	介護予防体カアップ	13:00 体育室
		みんなのコーラス	10:00 会議室		
健康講座申込受付 9:30~16:00					
10	日	休館日			
11	月			声を出そう！詩吟教室	13:30 会議室
12	火	古典文学	10:00 会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30 訓練室
		●ゲートボール	9:30 屋外	自悠大学A	14:00 会議室
13	水			○生活福祉相談（煮縁亭）	13:30 相談室
14	木	●ゲートボール	9:30 屋外		
		○映画鑑賞会	10:00 会議室		
15	金	自悠大学B	10:00 会議室	●健康相談	13:00 相談室
				○団欒茶坊	13:30 体育室
16	土	男の体操	10:00 体育室	笑顔で民謡	13:30 会議室
		初心者のペン習字	10:00 会議室	介護予防体カアップ	13:00 体育室
17	日	休館日			
18	月	豊かに生きるための国語	10:00 会議室		
19	火	フラワーアレンジ	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		

日	曜	午前			午後			
20	水				写経をはじめる	13:30 会議室	○折り紙で壁面装飾	13:30 体育室
21	木	歴史への誘い	10:00 会議室					
		●ゲートボール	9:30 屋外					
22	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
23	土	男の体操	10:00 体育室		介護予防体カアップ	13:00 体育室		
24	日	休館日						
25	月	四季の折り紙	10:00 会議室		声を出そう！詩吟教室	13:30 会議室		
26	火	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					
27	水				○筋力マシンアドバイス	13:30 体育室		
28	木	●ゲートボール	9:30 屋外					
29	金	自悠大学B	10:00 会議室		○手話ダンス	13:30 体育室	健康相談・栄養相談	13:00 相談室
30	土	男の体操	10:00 体育室		介護予防体カアップ	13:00 体育室	○城東音楽会	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

○お風呂 月・水・金 12:00~15:00
 ※祝日の場合はお休みいたします。

今月の健康相談の日程
 ○金曜日：8日、15日、22日、29日です。
 ※火曜日は諸事情により休講となります

11月のラジオ体操予定

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



四字熟語の中の1字が間違っています。
 間違いを探してみましょう。

- (1) 創異工夫 (2) 用意周統 (3) 本末転到 (4) 丘目八目 (5) 意心伝心