



12月の予定



日	曜	午前		午後	
1	日				
2	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 体育室 10:00 会議室	筋力アップ体操スー パー	13:30 体育室
3	火	筋力アップ体操ソフト ●ゲートボール	10:00 体育室 9:30 屋外	自悠大学A ●健康相談	14:00 会議室 13:00 相談室
4	水	ヨガ&ストレッチ うたごえ広場〈結〜♪もあ〉	10:00 体育室 10:30 会議室	写経をはじめ ○折り紙で箱作り	13:30 会議室 13:30 体育室
5	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 体育室 10:00 会議室 9:30 屋外	こつこつ体操	13:30 体育室
6	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 体育室 10:00 会議室	彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 体育室 13:00 相談室
7	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 体育室 10:00 会議室	介護予防体力アップ 笑顔で民謡	13:00 体育室 13:30 会議室
8	日	休館日			
9	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 体育室 10:00 会議室	声を出そう！詩吟教室 筋力アップ体操スー パー	13:30 会議室 13:30 体育室
10	火	古典文学 ●ゲートボール 筋力アップ体操ソフト	10:00 会議室 9:30 屋外 10:00 体育室	○筋力マシンアドバイス 自悠大学A ●健康相談	13:30 訓練室 14:00 会議室 13:00 相談室
11	水	ヨガ&ストレッチ	10:00 体育室	○生活福祉相談（煮縁亭） ○団欒茶坊	13:30 相談室 13:30 体育室
12	木	筋力アップ体操ハード ●ゲートボール	10:00 体育室 9:30 屋外	こつこつ体操	13:30 体育室
13	金	筋力アップ体操ソフト 北砂小学校交流会	10:00 体育室 11:00 会議室	彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 体育室 13:00 相談室
14	土	らくらく体操 みんなのコーラス	10:00 体育室 10:00 会議室	介護予防体力アップ	13:00 体育室
15	日	休館日			
16	月	豊かに生きるための国語 中国体操	10:00 会議室 10:00 体育室	筋力アップ体操スー パー	13:30 体育室

日	曜	午前		午後	
17	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 体育室 10:00 会議室 9:30 屋外	自悠大学A ●健康相談 ○折り紙で壁面装飾	14:00 会議室 13:00 相談室 13:30 体育室
18	水	ヨガ&ストレッチ	10:00 体育室	写経をはじめ ○筋力マシンアドバイス	13:30 会議室 13:30 体育室
19	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 体育室 10:00 会議室 9:30 屋外	こつこつ体操	13:30 体育室
20	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 体育室 10:00 会議室	○手話ダンス ●健康相談	13:30 体育室 13:00 相談室
21	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 体育室 10:00 会議室	介護予防体力アップ 笑顔で民謡	13:00 体育室 13:30 会議室
22	日	休館日			
23	月				
24	火	古典文学	10:00 会議室		
25	水				
26	木				
27	金			○年忘れ！演芸大縁会	13:30 体育室
28	土				
29	日	年末休館日			
30	月	年末休館日			
31	火	年末休館日			

●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2014年度4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

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

☆12月の健康相談日程☆
 ≪火曜日≫3日・10日・17日です。
 ≪金曜日≫6日・13日・20日です。

ちよつと脳トレ 《ある数の法則》

次の数字はそれぞれ決まり事があり、それによって並んでいます。その法則を見つけて、□に入る数字を当ててください。

① 2 1 4 3 6 5 □
 ② 1 2 4 7 11 16 □
 ③ 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 31 32 □

