

# 1月の予定



日	曜	午前		午後		
1	水	年始休館日				
2	木	年始休館日				
3	金	年始休館日				
4	土					
5	日					
6	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
7	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	自悠大学A ●健康相談	14:00 13:00 会議室 相談室
8	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
9	木	筋力アップ体操ハード うたごえ広場(結~♪もあ)	10:00 10:30	体育室 会議室	こつこつ体操 介護予防元氣いきいき事業 (口腔ケア)	13:30 12:30 体育室 第2教養娯楽室
10	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	彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 13:00 体育室 相談室
11	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
12	日	休館日				
13	月					
14	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 ●健康相談 ○筋力マシンアドバイス	14:00 13:00 13:30 会議室 相談室 訓練室
15	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	写経をはじめ ○折り紙で壁面装飾	13:30 13:30 会議室 体育室
16	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 介護予防元氣いきいき事業 (口腔ケア)	13:30 12:30 体育室 第2教養娯楽室
17	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 ●健康相談	13:30 13:00 体育室 相談室
18	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 笑顔で民謡	13:00 13:30 体育室 会議室
19	日					
20	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

日	曜	午前		午後		
21	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 ●健康相談	14:00 13:00 会議室 相談室
22	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
23	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 介護予防元氣いきいき事業 (口腔ケア)	13:30 12:30 体育室 第2教養娯楽室
24	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	彩り☆舞踊 健康相談・栄養相談	13:30 13:00 体育室 相談室
25	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
26	日	休館日				
27	月	中国体操 四季の折り紙	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 声を出そう!詩吟教室	13:30 13:30 体育室 会議室
28	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	○映画鑑賞会	13:30 会議室
29	水					
30	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○団欒茶坊 介護予防元氣いきいき事業 (口腔ケア)	13:30 12:30 体育室 第2教養娯楽室
31	金					

●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日から行っ

## 1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	31	

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。

☆1月の健康相談日程☆  
 ≪火曜日≫7日・14日・21日です。  
 ≪金曜日≫10日・17日・24日です。

## ちょっと脳トレ

2字熟語が分解さればらばらになっています。元の熟語は何でしょうか?  
 (例)ロー本→日本 (1)夕少夕 (2)白一円 (3)人人一