



2月の予定



日	曜	午前		午後			
1	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	笑顔で民謡 介護予防体カアップ	13:30 13:00	会議室 体育室
2	日						
3	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
4	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	北砂小学校交流会 ●健康相談	13:30 13:00	会議室 相談室
5	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	13:30	会議室
6	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
7	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
8	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	介護予防体カアップ	13:00	体育室
9	日	休館日					
10	月	中国体操	10:00	体育室	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
11	火						
12	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	○生活福祉相談(煮縁亭) ○折り紙で壁面装飾	13:30 13:30	相談室 体育室
13	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
14	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 13:00	体育室 相談室
15	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	介護予防体カアップ 笑顔で民謡	13:00 13:30	体育室 会議室
16	日						
17	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
18	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	●健康相談 ○筋力マシンアドバイス ○団欒茶坊	13:00 13:30 13:30	相談室 訓練室 会議室

日	曜	午前		午後			
19	水	ヨガ&ストレッチ 障害者福祉センターバザー	10:00 11:00	体育室 図書コーナー	写経をはじめ	13:30	会議室
20	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
21	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	○手話ダンス ●健康相談	13:30 13:00	体育室 相談室
22	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	介護予防体カアップ	13:00	体育室
23	日	休館日					
24	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
25	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	●健康相談	13:00	相談室
26	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
27	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
28	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室

●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

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。

☆2月の健康相談日程☆
 ≪火曜日≫4日・18日・25日です。
 ≪金曜日≫7日・14日・21日です。

☆カラオケ利用時間☆
 ○月・水・金 9:30~11:30
 ○火・木・土 13:30~15:30

ちょっと脳トレ

この英語はなんて読む
 でしょう??

① horse

※ヒント・・・動物です。今年
 の干支。

② strawberry

※ヒント・・・果物です。赤