


3月の予定


日	曜	午前		午後	
1	土	初心者のペン習字	10:00 会議室	笑顔で民謡 介護予防体カアップ	13:30 会議室 13:00 体育室
2	日	健康・教養講座申込受付 9:30~16:00			
3	月	健康・教養講座申込受付 9:30~16:00			
4	火	健康・教養講座申込受付 9:30~16:00			
		●ゲートボール	9:30 屋外		
5	水	うたごえ広場 (結~♪もあ)	10:30 会議室	写経をはじめ	13:30 会議室
6	木	歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 会議室 9:30 屋外		
7	金			彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 体育室 13:00 相談室
8	土	みんなのコーラス	10:00 会議室	介護予防体カアップ	13:00 体育室
9	日	休館日			
10	月	豊かに生きるための国語	10:00 会議室	声を出そう！詩吟教室	13:30 会議室
11	火	古典文学 ●ゲートボール	10:00 会議室 9:30 屋外	●健康相談 ○筋力マシンアドバイス ●北砂小学校交流会	13:00 相談室 13:30 訓練室
12	水				
13	木	●ゲートボール	9:30 屋外		
14	金			彩り☆舞踊 ●健康相談・栄養相談 ○折り紙で壁面装飾	13:30 体育室 13:00 相談室 13:30 会議室
15	土	初心者のペン習字	10:00 会議室	介護予防体カアップ 笑顔で民謡	13:00 体育室 13:30 会議室
16	日	休館日			
17	月	豊かに生きるための国語	10:00 会議室	声を出そう！詩吟教室	13:30 会議室
18	火	●ゲートボール ○歩こう会	9:30 屋外	●健康相談	13:00 相談室
19	水			○生活福祉相談 (煮縁亭) ○映画鑑賞会	13:30 相談室 13:30 会議室
20	木	歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 会議室 9:30 屋外		
21	金				

日	曜	午前		午後	
22	土	みんなのコーラス	10:00 会議室	介護予防体カアップ	13:00 体育室
23	日	休館日			
24	月	豊かに生きるための国語	10:00 会議室	声を出そう！詩吟教室	13:30 会議室
25	火			●健康相談 ●防火訓練	13:00 相談室 14:30
26	水			○筋力マシンアドバイス	13:30 体育室
27	木			○団欒茶坊	13:30 体育室
28	金			手話ダンス ●健康相談	13:30 体育室 13:00 相談室
29	土	みんなのコーラス	10:00 会議室	介護予防体カアップ	13:00 体育室
30	日	休館日			
31	月				

●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。
 ※詳しい内容は当センターに講座案内のパンフレットがございますのでそちらを
 ご覧下さい《参加申込期間は3/2~3/4までとなります。》

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。

☆3月の健康相談日程☆
 ≪火曜日≫11日・18日・25日です。
 ≪金曜日≫7日・14日・28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 

3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					

ちょっと脳トレ に当てはまる数字を答えましょう。

(1) $\square + 5 = 8$ (2) $12 - \square = 3$
 (3) $21 - \square = 11$ (4) $\square + 39 = 114$