

# 4月の予定

日	曜	午前		午後		
1	火	●ゲートボール	9:30	屋外		
2	水	うたごえ広場 (結~♪もあ)	10:00	会議室		
3	木	●ゲートボール	9:30	屋外		
4	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室		
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室		
5	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操 13:30 体育室	
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡 13:30 会議室	
6	日					
7	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 13:30 体育室	
						いきいき食生活 12:30 第二教養倶楽室
8	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談 13:00 相談室	
			10:00	会議室	○筋力マシンアドバイス 13:30 訓練室	
			9:30	屋外		
9	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	もっと!いきいきトレーニング 13:00 体育室	
						○生活福祉相談 (煮縁亭) 13:30 相談室
10	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操 13:30 体育室	
			9:30	屋外		
11	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	
						●健康相談 13:00 相談室
12	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操 13:30 体育室	
			10:00	会議室	みんなのコーラス	
13	日	休館日				
14	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 13:30 体育室	
						声を出そう!詩吟教室 13:30 会議室
						いきいき食生活 12:30 第二教養倶楽室
15	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談 13:00 相談室	
			10:00	会議室	○折り紙で壁面装飾 13:30 会議室	
			9:30	屋外		
16	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	もっと!いきいきトレーニング 13:00 体育室	
						写経をはじめる 13:30 会議室
17	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操 13:30 体育室	
			10:00	会議室	歴史への誘い	
			9:30	屋外	●ゲートボール	

日	曜	午前		午後		
18	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	手話ダンス 和 13:30 体育室	
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室	●健康相談 13:00 相談室	
19	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操 13:30 体育室	
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡 13:30 会議室	
20	日					
21	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 13:30 体育室	
						いきいき食生活 12:30 第二教養倶楽室
22	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談 13:00 相談室	
			10:00	会議室	○傾聴いきいきサロ 13:30 会議室	
			9:30	屋外		
23	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	もっと!いきいきトレーニング 13:00 体育室	
24	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操 13:30 体育室	
			9:30	屋外		
25	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	
						●健康相談 13:00 相談室
26	土	らくらく体操	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス 13:30 体育室	
			10:00	会議室	みんなのコーラス	
27	日	休館日				
28	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	
						いきいき食生活 12:30 第二教養倶楽室
						○団欒茶坊 13:30 体育室
29	火					
30	水				もっと!いきいきトレーニング 13:00 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。

ちよつと脳トレ

○次回の健康講座は2014年度8月開講です。  
 教養講座は2014年度10月開講です。

○筋力マシンアドバイスの申し込みは毎月1日  
 から行っています。お電話でもお申し込みが

○お風呂利用時間

月・水・金  
 12:00~15:00

○4月の健康相談日程

《火曜日》  
 8日・15日・22日です。  
 梅本タミ子先生  
 《金曜日》

この人物は誰でしょう??  
 ヒントがあります。

- ①9月25日生まれ
- ②犬
- ③妹
- ④氷
- ⑤トリプルアクセル