

5月の予定

日	曜	午前			午後		
1	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
		歴史への誘い	10:00	会議室			
		●ゲートボール	9:30	屋外			
2	金	豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
3	土						
4	日						
5	月						
6	火	フラワーアレンジ	10:00	会議室			
7	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
		うたごえ広場(結~♪もあ)	10:00	会議室	写経をはじめる	13:30	会議室
8	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
		●ゲートボール	9:30	屋外	お口いきいき	12:30	第2教養倶楽部
9	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
10	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30	体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室			
11	日	休館日					
12	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2教養倶楽部
13	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
		古典文学	10:00	会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		●ゲートボール	9:30	屋外	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
14	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
15	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
		歴史への誘い	10:00	会議室	お口いきいき	12:30	第2教養倶楽部
		●ゲートボール	9:30	屋外			
16	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
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
17	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
18	日						

日	曜	午前			午後		
19	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2教養倶楽部
20	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	○傾聴いきいきサロン	13:30	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談	13:00	相談室
21	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
22	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
		●ゲートボール	9:30	屋外	お口いきいき	12:30	第2教養倶楽部
23	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・栄養相談	13:00	相談室
					○映画鑑賞会	13:30	会議室
24	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
		みんなのコーラス	10:00	会議室			
25	日	休館日					
26	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
		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2教養倶楽部
27	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
		古典文学	10:00	会議室	○団楽茶坊	13:30	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
28	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
29	木	●ゲートボール	9:30	屋外	お口いきいき	12:30	第2教養倶楽部
30	金				手話ダンス 和	13:30	体育室
31	土				のびのび体操	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出来ます。
 電話3640-8651

○5月の健康相談日程
 ≪火曜日≫13日・20日・27日
 梅本タミ子先生
 ≪金曜日≫9日・16日・23日
 小野寺蓉子先生

○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。

ちょっと脳トレ

以下の漢字を組み合わせると
 何の漢字ができるでしょう。

- 例:木+木=林
 (1)口+玉
 (2)日+立+日
 (3)立+イ+日+心