

7月のラジオ体操日程

○の日は15:30～15:50まで20分間
◎の日は15:00～15:50まで50分間
実施いたします。
皆様のご参加をお待ちしております

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		



7月の予定



日	曜	午前		午後	
1	火	●ゲートボール	9:30 屋外	●健康相談	13:00 相談室
2	水	うたごえ広場(結〜♪もあ)	10:00 会議室	もっと!いきいきトレーニング 写経をはじめ	13:00 体育室 13:30 会議室
3	木	歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 会議室 9:30 屋外		
4	金	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
5	土	男の体操 初心者のペン習字	10:00 体育室 10:00 会議室	のびのび体操 笑顔で民謡	13:30 体育室 13:30 会議室
6	日	健康講座申込受付 9:30～16:00			
7	月	健康講座申込受付 9:30～16:00			
8	火	健康講座申込受付 9:30～16:00			
		古典文学	10:00 会議室	○手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽部
		●ゲートボール	9:30 屋外	○筋力マシンアドバイス	13:30 訓練室
9	水			もっと!いきいきトレーニング ○生活福祉相談(煮縁亭)	13:00 体育室 13:30 相談室
10	木	●ゲートボール	9:30 屋外	○折り紙で壁面装飾	13:30 体育室
11	金			彩り☆舞踊	13:30 体育室
12	土	男の体操 みんなのコーラス	10:00 体育室 10:00 会議室	のびのび体操	13:30 体育室
13	日	休館日			
14	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
15	火	フラワーアレンジ ●ゲートボール	10:00 会議室 9:30 屋外	○傾聴いきいきサロン ●健康相談 ○手芸クラブ	13:30 会議室 13:00 相談室 13:30 第2教養倶楽部
16	水			もっと!いきいきトレーニング 写経をはじめ	13:00 体育室 13:30 会議室

日	曜	午前		午後	
17	木	歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 会議室 9:30 屋外		
18	金	豊かに生きるための国語	10:00 会議室	手話ダンス 和 ●健康相談・栄養相談	13:30 体育室 13:00 相談室
19	土	男の体操 初心者のペン習字	10:00 体育室 10:00 会議室	笑顔で民謡	13:30 会議室
20	日				
21	月				
22	火	古典文学	10:00 会議室	●健康相談 ○団欒茶坊	13:00 相談室 13:30 会議室
23	水			もっと!いきいきトレーニング	13:00 体育室
24	木				
25	金			彩り☆舞踊 ●健康相談 ○見守り講座 ○熱中症対策講座	13:30 体育室 13:00 相談室 14:00 会議室 15:30 会議室
26	土	男の体操 みんなのコーラス	10:00 体育室 10:00 会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30 体育室
27	日	休館日			
28	月			声を出そう!詩吟教室	13:30 会議室
29	火			●健康相談 ○映画鑑賞会	13:00 相談室 13:30 会議室
30	水			もっと!いきいきトレーニング	13:00 体育室
31	木				

●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

○7月の健康相談日程
≪火曜日≫1日・15日・22日・29日
梅本タミ子先生
≪金曜日≫4日・18日・25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。
7月は21日(月)がお休みです。

ちょっと脳トレ

国名が漢字で表記されています。何と読むでしょうか。
例: 亜米利加→アメリカ
(1)知里
(2)土耳其
(3)象牙海岸

1(一) 2(二) 3(三) 4(四) 5(五) 6(六) 7(日)