

8月の予定

日	曜	午前		午後		
1	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		
2	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
3	日					
4	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
5	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
6	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
		うたこえ広場(結~♪もあ)	10:00	会議室	写経をはじめ	13:30 会議室
					○生活福祉相談(煮縁亭)	13:30 相談室
7	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	○折り紙で壁面装飾	13:30 会議室
8	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
9	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		
10	日	休館日				
11	月					
12	火				○手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽室
13	水					
14	木					
15	金					
16	土					
17	日					
18	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
19	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
		フラワーアレンジ	10:00	会議室	●健康相談	13:00 相談室
					○手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽室
					○筋力マシンアドバイス	13:30 訓練室
20	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	13:30 会議室
21	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室		
		歴史への誘い	10:00	会議室		

日	曜	午前			午後		
22	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	
		敬老はり・マッサージ			第1教養倶楽室		
23	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			
24	日	休館日					
25	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	
		四季のありがとう	10:00	会議室	声を出そう！詩吟教室	13:30 会議室	
26	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	
27	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	
28	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	
29	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	
		敬老はり・マッサージ			第1教養倶楽室		
30	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	
31	日						

●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。

○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

○次回の健康講座は2014年度12月開講です。
 教養講座は2014年度10月開講です。

8月の健康相談日程
 ≪火曜日≫5日・19日・26日
 梅本タミ子先生
 ≪金曜日≫8日・22日・29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。※22日、29日は敬老はりマッサージのため、お風呂は利用できません。

ちょっと脳トレ

≪方言クイズ≫ 全国の方言です。
 どんな言葉でしょう??

- ① けっぱる(北海道)
- ② めげ(福島)
- ③ めんそーれ(沖縄)
- ④ だっぺ(茨城)
- ⑤ だんだん(島根)

ㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿ ㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿ
 ㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿ ㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿ

城東ふれあいセンター
 ≪休館日のお知らせ≫
 センターは毎月第2第4日曜日はお休みになります。8月は10日と24日がお休みです。

