



# 9月の予定



日	曜	午前		午後	
1	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
教養講座申込受付 9:30~16:00					
2	火	筋力アップ体操ソフト	10:00 体育室		
		●ゲートボール	9:30 屋外		
教養講座申込受付 9:30~16:00					
3	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	13:30 会議室
教養講座申込受付 9:30~16:00					
4	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		
5	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
				○介護予防説明・相談会	13:30 会議室
6	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
7	日	休館日			
8	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
9	火	筋力アップ体操ソフト	10:00 体育室	自悠大学A	14:00 会議室
		古典文学	10:00 会議室	いきいき食生活	12:30 第2教養倶楽室
		●ゲートボール	9:30 屋外	●健康相談	13:00 相談室
				○筋力マシンアドバイス	13:30 訓練室
10	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
11	木	●ゲートボール	9:30 屋外		
12	金	自悠大学B	10:00 会議室	○傾聴いきいきサロン	13:30 会議室
				●健康相談	13:00 相談室
13	土	らくらく体操	10:00 体育室	のびのび体操	13:30 体育室
14	日	休館日			
15	月			○手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽室
16	火	筋力アップ体操ソフト	10:00 体育室	自悠大学A	14:00 会議室
		●ゲートボール	9:30 屋外	いきいき食生活	12:30 第2教養倶楽室
				●健康相談	13:00 相談室

日	曜	午前		午後	
17	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
		●障害者福祉センターバザー	11:00 図書コーナー		
18	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	○折り紙で壁面装飾	13:30 第2教養倶楽室
19	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
		自悠大学B	10:00 会議室	●健康相談	13:00 相談室
20	土	らくらく体操	10:00 体育室	のびのび体操	13:30 体育室
21	日	休館日			
22	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
				○手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽室
23	火			いきいき食生活	12:30 第2教養倶楽室
24	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
25	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		
26	金	筋力アップ体操ソフト	10:00 体育室	○団欒茶坊	13:30 体育室
		自悠大学B	10:00 会議室	●健康相談・栄養相談	13:00 相談室
27	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
28	日	休館日			
29	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
				○映画鑑賞会	13:30 会議室
30	火	筋力アップ体操ソフト	10:00 体育室	自悠大学A	14:00 会議室
		●ゲートボール	9:30 屋外	●健康相談	13:00 相談室

●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12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

○9月の健康相談日程  
 ≪火曜日≫9日・16日・30日  
 梅本タミ子先生  
 ≪金曜日≫12日・19日・26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。  
 9月は15日(月)がお休みです。

## ちょっと脳トレ

3つの言葉に関係する  
 都道府県を当てましょう。

- 1、白神山地、昆布  
りんご
- 2、ます寿司、合掌作り  
立山連峰
- 3、かぼす、中津城  
福澤諭吉

当分(3)  
 当山(2) 当(1): 25号