



# 10月の予定



日	曜	午前		午後	
1	水	ヨガ&ストレッチ うたこえ広場(結~♪もあ)	10:00 体育室 10:00 会議室	もっと!いきいきトレーニング いきいき食生活 写経をはじめ	13:00 体育室 12:30 第二教養倶楽室 13:30 会議室
2	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 体育室 10:00 会議室 9:30 屋外	こつこつ体操	13:30 体育室
3	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 体育室 10:00 会議室	○防犯講習会	13:30 体育室
4	土	らくらく体操 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
5	日				
6	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 体育室 10:00 会議室	筋力アップ体操スーパー	13:30 体育室
7	火	筋力アップ体操ソフト ●ゲートボール	10:00 体育室 9:30 屋外	自悠大学A ●健康相談	14:00 会議室 13:00 相談室
8	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 ○生活福祉相談(煮縁亭)	13:00 体育室 13:30 相談室
9	木	筋力アップ体操ハード ●ゲートボール	10:00 体育室 9:30 屋外	こつこつ体操	13:30 体育室
10	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 体育室 10:00 会議室	彩り☆舞踊 ○傾聴いきいきサロン ●健康相談	13:30 体育室 13:30 会議室 13:00 相談室
11	土	らくらく体操 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
12	日	休館日			
13	月	男の体操講座申込受付 9:00~17:00			
14	火	筋力アップ体操ソフト 古典文学 ●ゲートボール	10:00 体育室 10:00 会議室 9:30 屋外	自悠大学A いきいき食生活 ●健康相談 ○筋力マシンアドバイス	14:00 会議室 12:30 第二教養倶楽室 13:00 相談室 13:30 訓練室
		男の体操講座申込受付 9:00~17:00			
15	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 写経をはじめ	13:00 体育室 13:30 会議室
		男の体操講座申込受付 9:00~17:00			

日	曜	午前		午後	
16	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 体育室 10:00 会議室 9:30 屋外	こつこつ体操	13:30 体育室
		男の体操講座申込受付 9:00~17:00			
17	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 体育室 10:00 会議室	手話ダンス 和 ●健康相談	13:30 体育室 13:00 相談室
		男の体操講座申込受付 9:00~16:00			
18	土	初心者のペン習字	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
19	日	休館日			
20	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 体育室 10:00 会議室	筋力アップ体操スーパー ○手芸クラブ	13:30 体育室 13:30 第二教養倶楽室
21	火	筋力アップ体操ソフト フラワーアレンジ ●ゲートボール	10:00 体育室 10:00 会議室 9:30 屋外	自悠大学A いきいき食生活 ●健康相談	14:00 会議室 12:30 第二教養倶楽室 13:00 相談室
22	水			もっと!いきいきトレーニング	13:00 体育室
23	木	筋力アップ体操ハード ●ゲートボール	10:00 体育室 9:30 屋外	こつこつ体操 ○折り紙で壁面装飾	13:30 体育室 13:30 第二教養倶楽室
24	金	自悠大学B	10:00 会議室	彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 体育室 13:00 相談室
25	土	みんなのコーラス	10:00 会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30 体育室
26	日	休館日			
27	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 体育室 10:00 会議室	筋力アップ体操スーパー 声を出そう!詩吟教室 ○手芸クラブ	13:30 体育室 13:30 会議室 12:30 第二教養倶楽室
28	火	古典文学 ●ゲートボール	10:00 会議室 9:30 屋外	自悠大学A いきいき食生活	14:00 会議室 12:30 第二教養倶楽室
29	水			もっと!いきいきトレーニング	13:00 体育室
30	木	●ゲートボール	9:30 屋外	こつこつ体操	13:30 体育室
31	金				

●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2015年度4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

○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。※10月は13日がお休みです

○10月の健康相談日程  
《火曜日》7日・14日・21日  
《金曜日》10日・17日・24日