

11月の予定

日	曜	午前		午後	
1	土				
2	日				
3	月	●城東フェスティバル 10:00~15:00			
4	火			自悠大学A	14:00 会議室
5	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	13:00 体育室
				写経をはじめ	13:30 会議室
6	木	歴史への誘い	10:00 会議室		
		●ゲートボール	9:30 屋外		
健康講座申込受付 9:30~16:00					
7	金	自悠大学B	10:00 会議室		
健康講座申込受付 9:30~16:00					
8	土	男の体操	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		
健康講座申込受付 9:30~16:00					
9	日	休館日			
10	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
11	火	古典文学	10:00 会議室	○映画鑑賞会	13:30 会議室
		●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
12	水			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
13	木	●ゲートボール	9:30 屋外	○折り紙で壁面装飾	13:30 体育室
14	金			彩り☆舞踊	13:30 体育室
				○傾聴いきいきサロン	13:30 会議室
				●健康相談	13:00 相談室
15	土	男の体操	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
16	日	休館日			
17	月	豊かに生きるための国語	10:00 会議室	●手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽室
18	火	フラワーアレンジ	10:00 会議室	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
19	水			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

日	曜	午前		午後	
20	木	●ゲートボール	9:30 屋外	歴史への誘い	10:00 会議室
21	金	自悠大学B	10:00 会議室	手話ダンス 和	13:30 体育室
				●健康相談	13:00 相談室
22	土	男の体操	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		
23	日	休館日			
24	月			●手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽室
25	火	古典文学	10:00 会議室	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
26	水			もっと!いきいきトレーニング	13:00 体育室
27	木	●ゲートボール	9:30 屋外	○団欒茶坊	13:30 体育室
28	金	自悠大学B	10:00 会議室	彩り☆舞踊	13:30 体育室
				健康相談・栄養相談	13:00 相談室
29	土	男の体操	10:00 体育室	笑顔で民謡	13:30 会議室
		初心者のペン習字	10:00 会議室		
30	日	休館日			

●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。

○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。
 ※11月は3日・24日がお休みです

○11月の健康相談日程
 ≪火曜日≫11日・18日・25日
 ≪金曜日≫14日・21日・28日

ちょっと脳トレ

□に当てはまる記号(+,-,×,÷)を入れて計算式を完成させましょう

- 1、20□5=25 2、14□2=7
 3、9□7=63 4、15□3□5=10
 5、7□5□12=23

— ' × (s) + ' ÷ (t) × (ε) ÷ (z) + (τ) : ≠ ≧

11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

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						