

🌸 1月の予定 🌸

日	曜	午前		午後		
1	木	年始休館日				
2	金	年始休館日				
3	土	年始休館日				
4	日	年始休館日				
5	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー	13:30 体育室
6	火	筋力アップ体操ソフト ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	自悠大学A	14:00 会議室
7	水	ヨガ&ストレッチ うたごえ広場(結〜♪もあ)	10:00 10:00	体育室 会議室	もっと!いきいきトレーニング 写経をはじめ	13:00 13:30 体育室 会議室
8	木	筋力アップ体操ハード ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	お口いきいき	12:30 第2教養倶楽室
9	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	彩り☆舞踊 ○傾聴いきいきサロン ●健康相談	13:30 13:30 13:00 体育室 会議室 相談室
10	土	らくらく体操 みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操	13:30 体育室
11	日	休館日				
12	月	休館日				
13	火	筋力アップ体操ソフト 古典文学 ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	自悠大学A ●健康相談 ○筋力マシンアドバイス	14:00 13:00 13:30 会議室 相談室 訓練室
14	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 13:30 体育室 相談室
15	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 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操 お口いきいき	13:30 12:30 体育室 第2教養倶楽室
16	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	●健康相談	13:00 相談室
17	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操 笑顔で民謡	13:30 13:30 体育室 会議室
18	日	休館日				
19	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	●手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽室

日	曜	午前			午後		
20	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 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	自悠大学A ●健康相談	14:00 13:00	会議室 相談室
21	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 13:30	体育室 会議室
22	木	筋力アップ体操ハード ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	こつこつ体操 お口いきいき	13:30 12:30	体育室 第2教養倶楽室
23	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	彩り☆舞踊 ●健康相談・栄養相談 ○団欒茶坊	13:30 13:00 13:30	体育室 相談室 会議室
24	土	らくらく体操 みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
25	日	休館日					
26	月	中国体操 四季の折り紙	10:00 10:00	体育室 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 13:30 13:30	体育室 会議室 第2教養倶楽室
27	火	筋力アップ体操ソフト 古典文学 ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	自悠大学A ●健康相談	14:00 13:00	会議室 相談室
28	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
29	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操 お口いきいき ○折り紙で壁面装飾	13:30 12:30 13:30	体育室 第2教養倶楽室 会議室
30	金				手話ダンス 和 ○健康相談 ○映画鑑賞会	13:30 13:00 13:30	体育室 相談室 会議室
31	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 13:30	体育室 会議室

●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2015年度4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。

○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。1月は12日(月)がお休みです。

○1月の健康相談日程
 ≪火曜日≫13日・20日・27日
 梅本タミ子先生
 ≪金曜日≫9日・16日・23日・30日
 小野寺蓉子先生