

2月の予定

日	曜	午前		午後		
1	日					
2	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 13:30	体育室 体育室
3	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	●健康相談 13:00	相談室
4	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 13:00 写経をはじめめる 13:30	体育室 会議室
5	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 13:30 お口いきいき 12:30	体育室 第二教養倶楽部
6	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談 13:00	相談室
7	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 13:30 笑顔で民謡 13:30	体育室 会議室
8	日	休館日				
9	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 13:30 声を出そう!詩吟教室 13:30	体育室 会議室
10	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	●健康相談 13:00 ○筋力マシンアドバイス 13:30	相談室 訓練室
11	水				もっと!いきいきトレーニング 13:00 ○生活福祉相談(煮縁亭) 13:30	体育室 相談室
12	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 13:30 お口いきいき 12:30	体育室 第二教養倶楽部
13	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊 13:30 ○傾聴いきいきサロン 13:30 ●健康相談 13:00	体育室 会議室 相談室
14	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
15	日	休館日				
16	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 ●手芸クラブ 13:30	体育室 第二教養倶楽部

日	曜	午前			午後		
17	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	○折り紙で壁面装飾 13:30 ●健康相談 13:00	会議室 相談室	
18	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 写経をはじめめる 13:30	体育室 会議室	
19	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 13:30 お口いきいき 12:30	体育室 第二教養倶楽部	
20	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	手話ダンス 和 13:30 ●健康相談 13:00	体育室 相談室	
21	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 13:30 笑顔で民謡 13:30	体育室 会議室	
22	日	休館日					
23	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 13:30 声を出そう!詩吟教室 13:30 ●手芸クラブ 13:30	体育室 会議室 第二教養倶楽部	
24	火	古典文学 ●ゲートボール	10:00 9:30	会議室 屋外	○団欒茶坊 13:30 ●健康相談 13:00	会議室 相談室	
25	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	
26	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 13:30 お口いきいき 12:30	体育室 第二教養倶楽部	
27	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	
28	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	

●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。
 電話3640 - 8651

○2月の健康相談日程
 13:00~16:00
 (最終受付15:00まで)
 2階 健康相談室
 ≪火曜日≫
 3日・10日・17日・24日
 ≪金曜日≫
 6日・13日・20日

まめ知識

○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。
 ※2月は11日がお休みです。

☆2月3日は節分☆
 今年の恵方は「西南西」



豆まきは、まず家の窓を開けて「鬼は外」と言いながら2
 度まき、すぐに戸を閉めて「福は内」と同じく2度まくのが
 正しいまきかたです。ぜひ、やってみてください!!