

# 4月の予定

日	曜	午前		午後			
1	水	うたごえ広場(結〜♪もあ)	10:00	会議室	写経はじめる もっと!いきいきトレーニング	13:30 13:00	会議室 体育室
2	木	歴史への誘い	10:00	会議室			
3	金	登録カード更新受付 9:30~16:00		体育室			
4	土	登録カード更新受付 9:30~16:00		体育室			
					のびのび体操	13:30	会議室
5	日	休館日					
6	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
7	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	●健康相談	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 13:30	体育室 相談室
9	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 ○傾聴いきいきサロン わくわく♪転倒予防教室	13:30 13:30 15:15	体育室 第二教養倶楽室 体育室
10	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 13:00	体育室 相談室
11	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
12	日	休館日					
13	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 声を出そう!詩吟教室	13:30 13:30	体育室 会議室
14	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 ○筋力マシンアドバイス	13:00 13:30	相談室 訓練室
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 写経はじめる	13:00 13:30	体育室 会議室
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 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
17	金	筋力アップ体操ソフト 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	手話ダンス 和 ●健康相談	13:30 13:00	体育室 相談室
18	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

日	曜	午前		午後			
19	日	休館日					
20	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー ●手芸クラブ	13:30 13:30	体育室 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 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	●健康相談	13:00	相談室
22	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
23	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 わくわく♪転倒予防教室	13:30 15:15	体育室 体育室
24	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊 ○折り紙で壁面装飾 ●健康相談	13:30 13:30 13:00	体育室 会議室 相談室
25	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
26	日	休館日					
27	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 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 第二教養倶楽室
28	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			
29	水				もっと!いきいき!トレーニング	13:00	体育室
30	木				○団欒茶坊	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8月開講です。  
教養講座は2015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03-3640-8651

○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。※4月は29日が  
お休みです。



なぜなぜ

〔問題〕  
老人、中年、子ども。この中で、朝寝坊  
をしてもほったらかしにされるのは誰で  
しょう?? 答えは右下にあります。

○4月の健康相談日程○  
《火曜日》7日・14日・21日です。  
深澤 ミサ子 先生  
《金曜日》10日・17日・24日です。  
小野寺 蓉子 先生

(ㄱㄴㄷ)※ ㄱㄴㄷ ㄹ