

# 5月の予定

日	曜	午前		午後	
1	金	豊かに生きるための国語	10:00	会議室	
2	土				のびのび体操 13:30 体育室
3	日				
4	月				
5	火				
6	水	うたごえ広場(結〜♪もあ)	10:00	会議室	
7	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操 13:30 体育室
		歴史への誘い	10:00	会議室	
		●ゲートボール	9:30	屋外	
8	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
					●健康相談 13:00 相談室
9	土	らくらく体操	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	
10	日	休館日			
11	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
					声を出そう! 詩吟教室 13:30 会議室
12	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談 13:00 相談室
		古典文学	10:00	会議室	○筋力マシンアドバイス 13:30 訓練室
		●ゲートボール	9:30	屋外	
13	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
					○生活福祉相談(煮縁亭) 13:30 相談室
14	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操 13:30 体育室
		●ゲートボール	9:30	屋外	○傾聴いきいきサロン 13:30 会議室
					わくわく♪転倒予防教室 15:15 体育室
15	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	手話ダンス 和 13:30 体育室
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室	●健康相談 13:00 相談室
16	土	らくらく体操	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
17	日	休館日			
18	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
					●手芸クラブ 13:30 第二教養倶楽部
19	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談 13:00 相談室
		フラワーアレンジ	10:00	会議室	
		●ゲートボール	9:30	屋外	

日	曜	午前			午後		
20	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
21	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	写経をはじめる	13:30	会議室
		歴史への誘い	10:00	会議室	こつこつ体操	13:30	体育室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
22	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
					○映画鑑賞会 13:30 会議室		
23	土	らくらく体操	10:00	体育室	●健康相談●栄養相談	13:00	相談室
		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
24	日	休館日					
25	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
		四季のおりがみ	10:00	会議室	声を出そう! 詩吟教室	13:30	会議室
26	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●手芸クラブ	13:30	第二教養倶楽部
		古典文学	10:00	会議室	●健康相談	13:00	相談室
		●ゲートボール	9:30	屋外	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
27	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	○折紙で壁面装飾	13:30	会議室
28	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	もっと! いきいきトレーニング	13:00	体育室
		●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
29	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	わくわく♪転倒予防教室	15:15	体育室
					○団欒茶坊	13:30	会議室
30	土	らくらく体操	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
31	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2015年8月開講です。  
 教養講座は2015年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3640-8651

○5月の健康相談日程○  
 ≪火曜日≫12日・19日・26日  
 深澤 ミサ子先生  
 ≪金曜日≫8日・15日・22日  
 小野寺 蓉子先生

○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。  
 ※5月は4日と6日はお休みになります。

## まめ知識

5月10日は「母の日」  
 今回は母の日に贈るカーネーションの花言葉を書き  
 ます。白色「尊敬」「純潔の愛」赤色「感謝」「母への  
 愛」ピンク「気品」「熱愛」!! 色によって花言葉が違  
 うので贈る時の参考にしてみてください。