

6月の予定

| 日 | 曜 | 午前 | | 午後 | |
|----|---|--|---------------------------------|--|---|
| 1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | 水 | ヨガ&ストレッチ うたこえ広場(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 体育室 写経をはじめめる 13:30 会議室 |
| 4 | 木 | 筋力アップ体操ハード 歴史への誘い お口いきいき ●ゲートボール | 10:00 10:00 10:00 9:30 | 体育室 会議室 <small>第二教養倶楽室</small> 屋外 | こつこつ体操 13:30 体育室 いきいき食生活 13:30 <small>第二教養倶楽室</small> |
| 5 | 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 | ●健康相談 13:00 相談室 |
| 6 | 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 体育室 笑顔で民謡 13:30 会議室 |
| 7 | 日 | | | | |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 | ○筋力マシンアドバイス 13:30 訓練室 ●健康相談 13:00 相談室 |
| 10 | 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 |
| 11 | 木 | 筋力アップ体操ハード お口いきいき いきいき食生活 ●ゲートボール | 10:00 10:00 10:00 9:30 | 体育室 <small>第二教養倶楽室</small> <small>深川ふれあいセンター</small> 屋外 | こつこつ体操 13:30 体育室 わくわく♪転倒予防教室 15:15 体育室 ○傾聴いきいきサロン 13:30 会議室 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 |
| 14 | 日 | 休館日 | | | |
| 15 | 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 <small>第二教養倶楽室</small> |

男の体操申込受付開始 日時:6/15(月)~6/19(金) 9:00~17:00(最終日16:00)

| 日 | 曜 | 午前 | | 午後 | |
|----|---|---|---------------------------------|---|---|
| 16 | 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 |
| 17 | 水 | ヨガ&ストレッチ 障害者福祉センターバザー | 10:00 11:00 | 体育室 図書コーナー | もっと!いきいきトレーニング 13:00 体育室 写経をはじめめる 13:30 会議室 |
| 18 | 木 | 筋力アップ体操ハード 歴史への誘い お口いきいき ●ゲートボール | 10:00 10:00 10:00 9:30 | 体育室 会議室 <small>第二教養倶楽室</small> 屋外 | こつこつ体操 13:30 体育室 いきいき食生活 13:30 <small>第二教養倶楽室</small> |
| 19 | 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 13:30 体育室 ●健康相談 13:00 相談室 |
| 20 | 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 体育室 笑顔で民謡 13:30 会議室 |
| 21 | 日 | | | | |
| 22 | 月 | 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 ●手芸クラブ 13:30 <small>第二教養倶楽室</small> |
| 23 | 火 | 古典文学 ●ゲートボール | 10:00 9:30 | 会議室 屋外 | ●健康相談 13:00 相談室 ○折り紙で壁面装飾 13:30 会議室 |
| 24 | 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 |
| 25 | 木 | お口いきいき いきいき食生活 ●ゲートボール | 10:00 10:00 9:30 | <small>第二教養倶楽室</small> <small>深川ふれあいセンター</small> 屋外 | わくわく♪転倒予防教室 15:15 体育室 |
| 26 | 金 | | | | 彩り☆舞踊 13:30 体育室 ●健康相談 13:00 相談室 |
| 27 | 土 | 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 |
| 28 | 日 | 休館日 | | | |
| 29 | 月 | | | | |
| 30 | 火 | ○熱中症対策講座 ●ゲートボール | 10:30 9:30 | 会議室 屋外 | ○団欒茶坊 13:30 |

●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。

ちょっと脳トレ

次の漢字の読み仮名を答えましょう
 (1)山葵 (2)柳葉魚 (3)海豹

㊦㊧㊨(㊩) ㊪㊫㊬(㊭) ㊮㊯㊰(㊱) : ㊲

◎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。