

☀️ 8月の予定 ☀️

日	曜	午前		午後			
1	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
2	日						
3	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
4	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
5	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
		うたごえ広場(結~♪もあ)	10:00	会議室	写経をはじめ	13:30	会議室
6	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			
7	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
		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
8	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			
9	日	休館日					
10	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
11	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		古典文学	10:00	会議室	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
12	水				○生活福祉相談(煮縁亭)	13:30	相談室
13	木				○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
14	金						
15	土						
16	日						
17	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	第二教養倶楽室
18	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
		フラワーアレンジ	10:00	会議室			
19	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
					写経をはじめ	13:30	会議室
20	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			
		○教者はり・マッサージ		第1教養倶楽室			

日	曜	午前			午後		
21	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	○団欒茶坊 ●健康相談	13:30 13:00	会議室 相談室
22	土	らくらく体操	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室			
23	日	休館日					
24	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 ●手芸クラブ	13:30 13:30	会議室 第二教養倶楽室
25	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			
26	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
27	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
					わくわく♪転倒予防教室	15:15	体育室
28	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
		○教者はり・マッサージ		第1教養倶楽室			
29	土	初心者のペン習字	10:00	会議室	のびのび体操	13:30	体育室
					笑顔で民謡	13:30	会議室
30	日						
31	月						

●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12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。

◎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。
 ※8月28日(金)はお休みです

○8月の健康相談日程○
 ≪火曜日≫4日・25日
 深澤 ミサ子先生
 ≪金曜日≫7日・21日・28日
 小野寺 蓉子先生

ちょっと脳トレ

ひらがなで計算式が書かれています。答えはいくつでしょう。

(1)ごたすさん= (2)じゅうろくひくく= (3)はちたすさんひくご=
 (4)じゅうろくひくはちたすさん= (5)さんかけるろくひくく=