

9月の予定

日	曜	午前		午後	
1	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	
教養講座申込受付 9:30~16:00					
2	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
教養講座申込受付 9:30~16:00					
3	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
教養講座申込受付 9:30~16:00					
4	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	
5	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
6	日				
7	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 13:30
8	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	自悠大学A ●健康相談 ○筋力マシンアドバイス 14:00 13:00 13:30
9	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
10	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○傾聴いきいきサロン 13:30
11	金	自悠大学B	10:00	会議室	
12	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
13	日	休館日			
14	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー ○折り紙で壁面装飾 13:30 13:30
15	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	自悠大学A ●健康相談 14:00 13:00
16	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
17	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

日	曜	午前		午後	
18	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	手話ダンス 和 ●健康相談 13:30 13:00
19	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操 13:30
20	日				
21	月				●手芸クラブ 13:30 <small>第2教養倶楽室</small>
22	火				○映画鑑賞会 13:30
23	水				
24	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 ○団欒茶坊 13:30 15:15 13:30
25	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	●健康相談●栄養相談 13:00
26	土	らくらく体操	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス ○交通安全講習会 13:30 13:30
27	日	休館日			
28	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 <small>第2教養倶楽室</small>
29	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	自悠大学A ●健康相談 14:00 13:00
30	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

●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。
電話3640 - 8651

☆9月の健康相談日程☆
 ≪火曜日≫8日・15日・29日 深澤 ミサ子先生
 ≪金曜日≫18日・25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。9月は21
 日・23日はお休みになります。

なぞなぞクイズ??

《問題》①
 ミミちゃんのお家から学校までは
 3mです。ナナちゃんのお家から
 学校までは7mです。では、先生
 のお家から学校までは何mで
 しょうか??

《問題》②
5+5+5=550
 の式に直線1本だけ引いて等式
 にして下さい。