

10月の予定

日	曜	午前			午後		
1	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			
2	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談	13:00	相談室
		自悠大学B	10:00	会議室			
3	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
4	日						
5	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
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
6	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	自悠大学A	14:00	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談	13:00	相談室
7	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
					写経をはじめる	13:30	会議室
8	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
9	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
		自悠大学B	10:00	会議室	○団欒茶坊	13:30	会議室
					●健康相談	13:00	相談室
10	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			
11	日	休館日					
12	月	男の体操申込受付開始 日時:10/12(月)~10/16(金) 9:00~17:00(最終日16:00)					
13	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	自悠大学A	14:00	会議室
		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	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
14	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
15	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			
16	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
					●健康相談	13:00	相談室

日	曜	午前			午後		
17	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
18	日						
19	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
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室	●手芸クラブ	13:30	第2教養倶楽部
20	火	フラワーアレンジ	10:00	会議室	自悠大学A	14:00	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談	13:00	相談室
21	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
					写経をはじめる	13:30	会議室
22	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	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
					わくわく♪転倒予防教室	15:15	体育室
23	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
		自悠大学B	10:00	会議室	うたごえ広場(結~♪もあ)	13:30	会議室
					●健康相談	13:00	相談室
24	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
25	日	休館日					
26	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
					●手芸クラブ	13:30	第2教養倶楽部
27	火	古典文学	10:00	会議室	自悠大学A	14:00	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談	13:00	相談室
28	水				もっと！いきいきトレーニング	13:00	体育室
29	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
30	金						
31	土				のびのび体操	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。

◎お風呂利用時間◎
 《月・水・金》12:00~15:00
 ※12日(月)は祝日のためお休みです。

◎10月の健康相談日程◎
 ≪火曜日≫6日・13日・20日・27日 深澤 ミサ子先生
 ≪金曜日≫2日・9日・16日・23日 小野寺 蓉子先生

首主第(8) 秘録第(7) 首真第(1) : 7景

ちょっと脳トレ

3つの言葉に関係する都道府県を当てましょう。

- (1)クスノキ 唐津くんち ムツゴロウ
- (2)シダレザクラ 仁和寺 西陣織
- (3)キジ 鹿踊り 南部鉄器