

🎊12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	自悠大学A ●健康相談	14:00 13:00	会議室 相談室
2	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 写経をはじめ	13:00 13:30	体育室 会議室
3	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
4	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	13:00	相談室
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 13:30	体育室 会議室
6	日						
7	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
8	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	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	会議室 相談室 訓練室
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	体育室 相談室
10	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 ○傾聴いきいきサロン わくわく♪転倒予防教室	13:30 13:30 15:15	体育室 会議室 体育室
11	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	彩り☆舞踊 うたごえ広場(結~♪もあ) ●健康相談	13:30 13:30 13:00	体育室 会議室 相談室
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	体育室
13	日	休館日					
14	月	中国体操 四季のおりがみ ●10円バザー	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第2教養倶楽室	筋力アップ体操スーパー 声を出そう!詩吟教室	13:30 13:30	体育室 会議室
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	○団欒茶坊 自悠大学A ●健康相談	13:30 14:00 13:00	体育室 会議室 相談室

日	曜	午前		午後			
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 写経をはじめ	13:00 13:30	体育室 会議室
17	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操 わくわく♪転倒予防教室	13:30 15:15	体育室 体育室
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	13:30	体育室
19	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	○筋力マシンアドバイス 笑顔で民謡	13:30 13:30	体育室 会議室
20	日						
21	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー ●手芸クラブ	13:30 13:30	体育室 第2教養倶楽室
22	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	自悠大学A	14:00	会議室
23	水				もっと!いきいきトレーニング	13:00	体育室
24	木	フラワーアレンジ	10:00	会議室	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
25	金				○演芸大縁会	13:00	体育室
26	土						
27	日	休館日					
28	月				●手芸クラブ	13:30	第2教養倶楽室
29	火	年末休館日					
30	水	年末休館日					
31	木	年末休館日					

●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2016年度4月開講です。
 教養講座は2016年度4月開講です。

◎12月の健康相談日程◎
 ≪火曜日≫1日・8日・15日 深澤 ミサ子先生
 ≪金曜日≫4日・11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。
 12月は23日が祝日のためお休みです。



ちょっと脳トレ

問: 次の9個のマスの中に1~9の数字を入れて、縦・横・斜めの全ての数の和が15になるようにしましょう。
