



2月の予定



日	曜	午前		午後	
1	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
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	10:00	体育室	もっと！いきいきトレーニング 写経をはじめる 13:00 体育室 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 第2教養倶楽室 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 いきいき食生活 13:30 第2教養倶楽室
5	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
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	●健康相談 13:00 相談室 ○シニアセミナー 13:30 会議室 ○筋力マシンアドバイス 13:30 訓練室
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	お口いきいき	10:00	第2教養倶楽室	いきいき食生活 13:30 第2教養倶楽室 ○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 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 ●手芸クラブ 13:30 第2教養倶楽室
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 ○お腹のなかから いきいき元気 13:30 会議室

日	曜	午前		午後	
17	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
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 第2教養倶楽室 屋外	こつこつ体操 13:30 体育室 いきいき食生活 13:30 第2教養倶楽室
19	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
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	中国体操 四季のおりがみ	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 声を出そう！詩吟教室 13:30 会議室 ●手芸クラブ 13:30 第2教養倶楽室
23	火	古典文学 ●ゲートボール	10:00 9:30	会議室 屋外	○折り紙で壁面装飾 13:30 会議室 ●健康相談 13:00 相談室
24	水				もっと！いきいきトレーニング 13:00 体育室
25	木	筋力アップ体操ハード お口いきいき ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 第2教養倶楽室 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 いきいき食生活 13:30 第2教養倶楽室 ○団欒茶坊 13:30 会議室
26	金				彩り☆舞踊 13:30 体育室 うたごえ広場(結〜♪もあ) 13:30 会議室 ●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	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 声を出そう！詩吟教室 13:30 会議室

●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。

◎2月の健康相談日程◎

≪火曜日≫2日・9日・16日・23日 深澤 ミサ子先生
≪金曜日≫5日・12日・19日・26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。



ちょっと脳トレ

9つの点があります。
4本の線だけで一筆書き
しながら全ての点を通す
ことが出来るでしょうか？

