

5月の予定

※ご注意
 体育室の自由解放については、部屋の貸出
 希望が入った場合には、使用できなくなることも
 ありますので、ご了承ください。

日	曜	午 前		午 後	
1	日				
2	月				
3	火	憲法記念日			
4	水	みどりの日			
5	木	こどもの日		☆予防体操	2:00 体
6	金	☆スリム体操 介護予防	10:00 体 10:00 会	寿々奈会 ☆健康相談	1:30 体 1:30 相
7	土	☆ゲートボール	9:30 ゲ		
8	日	休館日			
9	月	☆予防体操	10:00 体	社交ダンス たのしい手芸(前) ☆健康相談	2:00 体 2:30 会 1:30 相
10	火	☆レクダンス かんたんマジック	10:00 体 10:30 会	四季の会	1:00 会
11	水	☆ゲートボール やさしい英会話	9:30 ゲ 10:00 会	絵手紙 I 絵手紙 II	1:00 会 3:00 会
12	木	☆はじめてのヨガ I マイテジーナ はじめてのヨガ II	9:30 体 10:30 会 11:00 体	書道かな ☆予防体操 書道漢字	1:00 会 2:00 体 3:00 会
13	金	☆スリム体操 歴史文学	10:00 体 10:00 会	☆健康相談 さくら エーデルワイス	1:30 相 1:30 体 1:30 会
14	土	☆ゲートボール リラックス(前) 書楽会(土)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	書楽会(土) 卓球入門	1:30 会 2:00 体
15	日	休館日			
16	月	☆予防体操 コスモス会	10:00 体 10:00 会	☆健康相談 ☆下町舞踊	1:30 相 2:00 体

☆印がついている教室は自由参加です

2011年4月25日(月)発行

日	曜	午 前		午 後	
17	火	介護予防 やさしいオカリナ	10:00 体 10:00 会	雲雀の会 ☆らくらく体操	1:00 会 2:00 体
18	水	ゲートボール やさしい体操 カラオケ男唄	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	茶友会 ☆太極拳	1:30 二 2:00 体
19	木	シャクナゲ会 書楽会	10:00 体 10:00 会	☆予防体操	2:00 体
20	金	介護予防	10:00 体	寿々奈会 ☆健康相談	1:30 体 相
21	土	☆ゲートボール フラダンス(前) コーラス	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	ペン習字 I ペン習字 II	1:00 会 3:00 会
22	日	休館日			
23	月	☆予防体操(月)	10:00 体	☆健康相談 社交ダンス たのしい手芸(前)	1:30 相 2:00 体 2:30 会
24	火	☆レクダンス かんたんマジック	10:00 体 10:30 会	四季の会 ☆らくらく体操	1:00 会 2:00 体
25	水	介護予防 カラオケ女唄	10:00 体 10:00 会	俳句	2:00 会
26	木	☆はじめてのヨガ I マイテジーナ ☆はじめてのヨガ II	9:30 体 10:30 会 11:00 体	☆予防体操	2:00 体
27	金	☆スリム体操 歴史文学(前)	10:00 体 10:00 会	☆健康相談 さくら エーデルワイス	1:30 相 1:30 体 1:30 会
28	土	リラックス(前) 書楽会(土)	10:00 体 10:00 会	書楽会(土)	1:30 会
29	日	休館日			
30	月	☆予防体操	10:00 体		
31	火	介護予防 やさしいオカリナ	10:00 体 10:00 会	雲雀の会 ☆らくらく体操	1:00 会 2:00 体