

# 8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下さい。

日	曜	午 前			午 後		
1	月	☆予防体操(月) コスモス会	10:00 10:00	体 会	☆健康相談 ☆下町舞踊	1:30 2:00	相 体
2	火	やさしいオカリナ	10:00	会	雲雀の会 ☆らくらく体操	1:00 2:00	会 体
3	水	カラオケ女唄	10:00	会	茶友会 ☆太極拳	1:30 2:00	二 体
4	木	シャクナゲ会 書楽会	10:00 10:00	体 会	☆予防体操(木)	2:00	体
5	金	☆スリム体操 介護予防	10:00 10:00	体 会	☆健康相談 寿々奈会	1:30 1:30	相 体
6	土	フラダンス(前)	10:00	体	ペン習字 I 卓球入門 ペン習字 II	1:00 2:00 3:00	会 体 会
7	日						
8	月						
9	火	介護予防	10:00	体			
10	水						
11	木						
12	金						
13	土	書楽会(土)	10:00	会	書楽会(土)	1:30	会
14	日	<休館日>					
15	月	☆予防体操(月) コスモス会	10:00 10:00	体 会	☆健康相談	1:30	相
16	火				雲雀の会 ☆らくらく体操	1:00 2:00	会 体



☆印がついている教室は自由参加です

2011年7月25日(月)発行

日	曜	午 前			午 後		
17	水	カラオケ男唄	10:00	会	☆太極拳	2:00	体
自悠大学手続き 9:30~4:00							
18	木	書楽会	10:00	会	☆予防体操(木)	2:00	体
19	金	☆スリム体操 介護予防	10:00 10:00	体 会			
20	土	フラダンス(前)	10:00	体	卓球入門	2:00	体
21	日	三世代交流映画会	10:00	会	三世代交流映画会	2:00	会
22	月	☆予防体操(月)	10:00	体	☆健康相談 社交ダンス	1:30 2:00	相 体
23	火	☆レクダンス かんたんマジック	10:00 10:30	体 会	四季の会 ☆らくらく体操	1:00 2:00	会 体
24	水	やさしい体操 やさしい英会話	10:00 10:00	体 会	俳句	2:00	会
25	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 10:30 11:00	体 会 体	書道かな ☆予防体操(木) 書道漢字	1:00 2:00 3:00	会 体 会
26	金	☆スリム体操 歴史文学	10:00 10:00	体 会	☆健康相談 エーデルワイス	1:30 1:30	相 会
27	土	リラックス(前)	10:00	体			
28	日	<休館日>					
29	月				☆下町舞踊	2:00	体
30	火	☆レクダンス 介護予防	10:00 10:00	体 会	☆らくらく体操	2:00	体
31	水	やさしい体操 やさしい英会話	10:00 10:00	体 会	☆太極拳	2:00	体