

10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	土	☆ ゲートボール コーラス	9:30 10:00	ゲ 会	
2	日	全館年次点検 9:00~13:00			
3	月	☆ 予防体操(月) コスモス会	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談 自悠大学
4	火	介護予防 やさしいオカリナ	10:00 10:00	体 会	雲雀の会 ☆ らくらく体操
5	水	☆ ゲートボール やさしい体操 カラオケ男唄	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	茶友会 ☆ 太極拳
6	木	シャクナゲ会 書楽会	10:00 10:00	体 会	自悠大学
7	金	介護予防	10:00	体	☆ 健康相談 さくら
8	土	☆ ゲートボール リラックス(後) 書楽会(土)	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	書楽会(土)
9	日	<休館日>			
10	月	<休館日>			
11	火	はじめての囲碁 ☆ レクダンス	9:30 10:00	会 体	四季の会 ☆ らくらく体操
12	水	☆ ゲートボール カラオケ女唄	9:30 10:00	ゲ 会	絵手紙Ⅰ 絵手紙Ⅱ
13	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
14	金	☆ スリム体操	10:00	体	☆ 健康相談 寿々奈会 エーデルワイス
15	土	☆ ゲートボール コーラス	9:30 10:00	ゲ 会	ペン習字Ⅰ ペン習字Ⅱ

☆印がついている教室は自由参加です

2011年9月25日(日)発行

16	日	映画鑑賞会	10:00	会	映画鑑賞会	2:00	会
17	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 自悠大学	1:30 2:00 2:00	相 体
18	火	介護予防 やさしいオカリナ	10:00 10:00	体 会	雲雀の会 ☆ らくらく体操	1:00 2:00	会 体
19	水	☆ ゲートボール やさしい体操 カラオケ男唄	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	茶友会 絵手紙Ⅰ ☆ 太極拳 絵手紙Ⅱ	1:30 1:00 2:00 3:00	二 会 体 会
20	木	シャクナゲ会 書楽会	10:00 10:00	体 会	☆ 予防体操(木) たのしい手芸(後)	2:00 2:00	体 会
21	金				☆ 健康相談 さくら エーデルワイス	1:30 1:30 1:30	相 体 会
22	土	☆ ゲートボール リラックス(後) 書楽会(土)	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	書楽会(土)	1:30	会
23	日	<休館日>					
24	月	☆ 予防体操(月) やさしいウクレレ	10:00 10:30	体 会	☆ 健康相談 社交ダンス 自悠大学	1:30 2:00 2:00	相 体 会
25	火	はじめての囲碁 ☆ レクダンス	9:30 10:00	会 体	四季の会 ☆ らくらく体操	1:00 2:00	会 体
26	水	カラオケ女唄	10:00	会	俳句	2:00	会
27	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
28	金	歴史文学(後)	10:00	会			
29	土				にこにこまつり準備	1:00	
30	日	亀戸にこにこまつり 10:00~15:00					
31	月	☆ 予防体操(月) コスモス会	10:00 10:00	体 会	☆ 下町舞踊	2:00	体