

11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	火	はじめての囲碁	9:30	会	雲雀の会	1:00	会
		介護予防	10:00	体	☆ らくらく体操	2:00	体
2	水	カラオケ女唄	10:00	会	茶友会	1:30	二
					介護予防説明会	2:00	会
3	木	シャクナゲ会	10:00	体	☆ 予防体操(木)	2:00	体
		書楽会	10:00	会			
4	金	介護予防	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
					寿々奈会	1:30	体
5	土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	卓球	2:00	体
		フラダンス	10:00	体			
		コーラス	10:00	会			
6	日						
7	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
					社交ダンス	2:00	体
8	火	はじめての囲碁	9:30	会	四季の会	1:00	会
		レクダンス	10:00	体			
9	水	敬老針・マッサージ/8:45~17:00/第一・第二教養娯楽室					
		☆ ゲートボール	9:30	ゲ	絵手紙Ⅰ	1:00	会
		やさしい体操	10:00	体	絵手紙Ⅱ	3:00	会
10	木	☆ はじめてのヨガⅠ	9:30	体	予防体操(木)	2:00	体
		マイテジーナ	10:30	会			
		☆ はじめてのヨガⅡ	11:00	体			
11	金	☆ スリム体操	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
		歴史文学(後)	10:00	会	さくら	1:30	体
					エーデルワイス	1:30	会
12	土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	書楽会(土)	1:30	会
		リラックス(後)	10:00	体			
		書楽会(土)	10:00	会			
13	日	<休館日>					
14	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
		やさしいウクレレ	10:30	会	☆ 下町舞踊	2:00	体
					自悠大学	2:00	会
15	火	介護予防	10:00	体	雲雀の会	1:00	会
		やさしいオカリナ	10:00	会	☆ らくらく体操	2:00	体

☆印がついている教室は自由参加です

2011年10月25日(火)発行

日	曜	午 前			午 後		
16	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	茶友会	1:30	二
		やさしい体操	10:00	体	☆ 太極拳	2:00	体
		カラオケ男唄	10:00	会			
17	木	敬老針・マッサージ/8:45~17:00/第一・第二教養娯楽室					
		シャクナゲ会	10:00	体	☆ 予防体操(木)	2:00	体
		書楽会	10:00	会	たのしい手芸	2:00	会
18	金	ゲートボール大会/9:00~15:00/ゲートボール場					
		介護予防	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
					寿々奈会	1:30	体
19	土	ゲートボール大会/9:00~15:00/ゲートボール場					
		悠々フェスティバル/10:30~15:30/総合区民センター					
		☆ ゲートボール	9:30	ゲ	ペン習字Ⅰ	1:00	会
		フラダンス	10:00	体	卓球	2:00	体
		コーラス	10:00	会	ペン習字Ⅱ	3:00	会
20	日	ゲートボール大会/9:00~13:00/ゲートボール場					
21	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
		コスモス会	10:00	会	社交ダンス	2:00	体
					自悠大学	2:00	会
22	火	はじめての囲碁	9:30	会			
23	水	☆ 映画鑑賞会	10:00	会	☆ 映画鑑賞会	2:00	会
24	木	☆ はじめてのヨガⅠ	9:30	体	書道かな	1:00	会
		マイテジーナ	10:30	会	☆ 予防体操(木)	2:00	体
		☆ はじめてのヨガⅡ	11:00	体	書道漢字	3:00	会
25	金	☆ スリム体操	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
		歴史文学(後)	10:00	会	さくら	1:30	体
					エーデルワイス	1:30	会
26	土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	書楽会(土)	1:30	会
		リラックス(後)	10:00	体			
		書楽会(土)	10:00	会			
27	日	<休館日>					
28	月	やさしいウクレレ	10:30	会	自悠大学	2:00	会
29	火	☆ レクダンス	10:00	体	☆ らくらく体操	2:00	体
30	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	☆ 太極拳	2:00	体
		やさしい体操	10:00	体	俳句	2:00	会
		カラオケ女唄	10:00	会			