

# 1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

日	曜	午 前			午 後		
1	日	年 末 年 始 休 館					
2	月						
3	火						
4	水						
5	木						
6	金	小石川七福神めぐり					
7	土	☆ ゲートボール フラダンス	9:30 10:00	ゲ 体	マイテジーナ		会
8	日	＜休館日＞					
9	月	新春 カラオケ大会					
10	火	はじめての囲碁 ☆ レクダンス	9:30 10:00	会 体	☆ らくらく体操 四季の会	2:00 1:00	体 会
11	水	☆ ゲートボール カラオケ男唄	9:30 10:00	ゲ 会	絵手紙Ⅰ 絵手紙Ⅱ	1:00 3:00	会 会
12	木	☆ はじめてのヨガⅠ ☆ はじめてのヨガⅡ	9:30 11:00	体 体	自悠大学 ☆ 予防体操(木)	2:00 2:00	会 体
13	金	☆ スリム体操	10:00	体	☆ 健康相談 さくら エーデルワイス	1:30 1:30 1:30	相 体 会
14	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	卓球 書楽会(土)	2:00 1:30	体 会
15	日	☆ 映画鑑賞会	10:00	会	☆ 映画鑑賞会	1:30	会
16	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
17	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

☆印がついている教室は自由参加です

2011年12月24日(土)発行

日	曜	午 前			午 後		
18	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	1:30 2:00	二 体
19	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	2:00 2:00	体 会
20	金	☆ スリム体操 介護予防	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談 エーデルワイス	1:30 1:30	相 会
21	土	☆ ゲートボール フラダンス コーラス	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	ペン習字Ⅰ ペン習字Ⅱ	1:00 3:00	会 会
22	日	＜休館日＞					
23	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
24	火	はじめての囲碁 ☆ レクダンス	9:30 10:00	会 体	☆ らくらく体操 四季の会	2:00 1:00	体 会
25	水	☆ ゲートボール やさしい体操 カラオケ女唄	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 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 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
27	金	☆ スリム体操 歴史文学(後)	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談 さくら	1:30 1:30	相 体
28	土	亀センフェスティバル(演芸大会)					
29	日						
30	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体			
31	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