

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	月	☆ 予防体操(月) コスモス会	10:00 体 10:00 会	☆ 健康相談 ☆ 下町舞踊 自悠大学	1:30 相 2:00 体 2:00 会
2	火	オカリナ 介護予防(栄養)	10:00 会 10:00 外	☆ らくらく体操 雲雀の会	2:00 体 1:00 会
3	水	☆ ゲートボール 折り紙の集い	9:30 ゲ 10:00 会	茶友会 囲碁初級講座 ☆ 太極拳	1:30 二 1:30 会 2:00 体
4	木	シャクナゲ会 書楽会	10:00 体 10:00 会	☆ 予防体操(木) 介護予防(口腔) 自悠大学	2:00 体 2:30 一 2:00 会
5	金	☆ スリム体操	10:00 体	寿々奈会 ☆ 健康相談	1:30 体 1:30 相
6	土	☆ ゲートボール フラダンス 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
7	日	＜臨時休館日＞			
8	月	ハングル講座	10:00 会		
9	火	☆ レクダンス 介護予防体カアップ 介護予防(栄養)	10:00 体 10:00 会 10:00 二	四季の会 ウクレレ同好会	1:00 会 1:30 体
10	水	☆ ゲートボール やさしい体操	9:30 ゲ 10:00 体	絵手紙Ⅰ 絵手紙Ⅱ	1:00 会 3:00 会
11	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(木) 介護予防(口腔) 書道漢字	1:00 会 2:00 体 2:30 一 3:00 会
12	金	☆ スリム体操 歴史文学(後)	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
13	土	☆ ゲートボール リラックス(後) 書楽会(土)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	書楽会(土) 卓球	1:30 会 2:00 体
14	日	＜休館日＞			
15	月	☆ 予防体操(月) コスモス会	10:00 体 10:00 会	☆ 健康相談 ☆ 下町舞踊 自悠大学	1:30 相 2:00 体 2:00 会

☆印がついている教室は自由参加です

2012年9月25日(火)発行

16	火	介護予防体カアップ オカリナ 介護予防(栄養)	10:00 体 10:00 会 10:00 二	雲雀の会 ☆ らくらく体操	1:00 会 2:00 体
17	水	☆ ゲートボール カラオケ男唄	9:30 ゲ 10:00 会	絵手紙Ⅰ 茶友会 ☆ 太極拳 絵手紙Ⅱ	1:00 会 1:30 二 2:00 体 3:00 会
18	木	シャクナゲ会 書楽会	10:00 体 10:00 会	☆ 予防体操(木) たのしい手芸 介護予防(口腔)	2:00 体 2:00 会 2:30 一
19	金	介護予防体カアップ 歴史文学(後)	10:00 体 10:00 会	☆ 健康相談 ☆ 寿々奈会 エーデルワイス	1:30 相 1:30 体 1:30 会
20	土	☆ ゲートボール リラックス(後) 書楽会(土)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	書楽会(土)	1:30 会
21	日			お手伝いボランティア説明会	2:00 会
22	月	ハングル講座	10:00 会	☆ 健康相談 社交ダンス 自悠大学	1:30 相 2:00 体 2:00 会
23	火	☆ レクダンス マジック(短期) 介護予防(栄養)	10:00 体 10:30 会 10:00 二	四季の会 ウクレレ同好会	1:00 会 1:30 体
24	水	☆ ゲートボール やさしい体操 カラオケ女唄	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 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 体 10:30 会 11:00 体	書道かな ☆ 予防体操(木) 書道漢字 介護予防(口腔)	1:00 会 2:00 体 3:00 会 2:30 一
26	金	にこにこ祭り 前日準備			
27	土	にこにこ祭り(10:00~15:00)			
28	日	＜休館日＞			
29	月	☆ 予防体操(月) コスモス会	10:00 体 10:00 会	自悠大学	2:00 会
30	火	介護予防体カアップ マジック(短期)	10:00 体 10:30 会	雲雀の会 ☆ らくらく体操	1:00 会 2:00 体
31	水	☆ ゲートボール	9:30 ゲ	囲碁初級講座	1:30 会