

# 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りますのでご了承下さい。

日	曜	午 前			午 後		
1	火	年 末 年 始 休 館					
2	水						
3	木						
4	金						
5	土	フラダンス コーラス	10:00 10:00	体 会	卓球	2:00	体
6	日	隅田川七福神めぐり					
7	月	☆ 予防体操(月) ハンゲル講座	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 会
8	火	介護予防(栄養) ☆ レクダンス オカリナ	10:00 10:00 10:00	二 体 会	雲雀の会 ウクレレ同好会 ☆ らくらく体操	1:00 1:30 2:00	会 二 体
9	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	絵手紙Ⅰ 絵手紙Ⅱ	1:00 3:00	会 会
10	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) 介護予防(口腔) 書道漢字	1:00 2:00 2:30 3:00	会 体 一 会
11	金	☆ スリム体操 歴史文学(後)	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談 寿々奈会 エーデルワイス	1:30 1:30 1:30	相 体 会
12	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
13	日	<休館日>					
14	月	囲碁初級講座	9:30	会			
15	火	介護予防(栄養)	10:00	二	四季の会 ☆ らくらく体操	1:00 2:00	会 体
16	水	☆ ゲートボール カラオケ男唄	9:30 10:00	ゲ 会	茶友会 ☆ 太極拳	1:30 2:00	二 体
17	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 介護予防(口腔)	2:00 2:00 2:30	体 会 一

☆印がついている教室は自由参加です。

2012年12月25日(火)発行

日	曜	午 前			午 後		
18	金	☆ スリム体操 介護予防体カアップ	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談 寿々奈会 エーデルワイス	1:30 1:30 1:30	相 体 会
19	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 卓球 ペン習字Ⅱ	1:00 2:00 3:00	会 体 会
20	日	☆ 映画鑑賞会	10:00	会	☆ 映画鑑賞会	1:30	会
21	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 会
22	火	介護予防(栄養) ☆ レクダンス オカリナ	10:00 10:00 10:00	二 体 会	雲雀の会 ウクレレ同好会 ☆ らくらく体操	1:00 1:30 2:00	会 二 体
23	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
24	木	シャクナゲ会 マイテジーナ	10:00 10:30	体 会	書道かな 介護予防(口腔) 書道漢字	1:00 2:30 3:00	会 一 会
25	金						
26	土	亀センフェスティバル					
27	日	<休館日>					
28	月	☆ 予防体操(月) ハンゲル講座	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談 社交ダンス	1:30 2:00	相 体
29	火	介護予防体カアップ 介護予防(栄養)	10:00 10:00	体 二	四季の会 ☆ らくらく体操	1:00 2:00	会 体
30	水	☆ ゲートボール 折り紙の集い	9:30 10:00	ゲ 会	囲碁初級講座 ☆ 太極拳	1:30 2:00	会 体
31	木	☆ はじめてのヨガⅠ ☆ はじめてのヨガⅡ	9:30 11:00	体 体	介護予防(口腔)	2:30	一