

2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	金	介護予防体カアップ	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
					さくら	1:30	体
					認知症サポーター養成	1:30	会
2	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			
		NHK施設見学	8:50	外			
3	日						
4	月	☆ 予防体操(月) コスモス会	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談	1:30	相
5	火	介護予防体カアップ 介護予防(栄養) オカリナ 雲雀の会	10:00 10:00 10:00 11:00	体 外 会 二	雲雀の会 ☆ らくらく体操 ウクレレ同好会	1:00 2:00 1:00	会 体 二
6	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 囲碁初級講座 ☆ 太極拳	1:30 1:30 2:00	二 会 体
7	木	☆ はじめてのヨガⅠ 書楽会	9:30 10:00	体 会	☆ 予防体操(木) たのしい手芸	2:00 2:00	体 会
		☆ はじめてのヨガⅡ	11:00	体	介護予防(口腔)	2:30	二
8	金	☆ スリム体操 歴史文学(後)	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談	1:30	相
					さくら	1:30	体
9	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
10	日	<休館日>					
11	月						
12	火	介護予防(栄養) ☆ レクダンス 介護予防体カアップ	10:00 10:00 10:00	二 体 会	四季の会 ウクレレ同好会	1:00 2:00	会 体
13	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	1:30	会
14	木	☆ はじめてのヨガⅠ マイテジーナ	9:30 10:30	体 会	書道かな 介護予防(口腔)	1:00 2:30	会 二
		☆ はじめてのヨガⅡ	11:00	体	書道漢字	3:00	会
15	金	☆ スリム体操	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
					寿々奈会	1:30	体
					消費者センター出張講座	2:00	会

☆印がついている教室は自由参加です

2013年1月25日(木)発行

日	曜	午 前			午 後		
16	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 卓球入門 ペン習字Ⅱ	1:00 2:00 3:00	会 体 会
17	日	☆ 映画鑑賞会	10:00	会	☆ 映画鑑賞会	1:30	会
18	月	☆ 予防体操(月) コスモス会 介護予防(栄養)	10:00 10:00 10:00	体 会 二	☆ 健康相談 ☆ 下町舞踊	1:30 2:00	相 体
19	火	介護予防体カアップ オカリナ 雲雀の会	10:00 10:00 11:00	体 会 二	雲雀の会 ☆ らくらく体操 ウクレレ同好会	1:00 2:00 1:00	会 体 二
20	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	絵手紙Ⅰ 茶友会 ☆ 太極拳 絵手紙Ⅱ	1:00 1:30 2:00 3:00	会 二 体 会
21	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 二
22	金	☆ スリム体操 歴史文学(後)	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談	1:30	相
					さくら	1:30	体
					エーデルワイス	1:30	会
23	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
24	日	<休館日>					
25	月	☆ 予防体操(月) ハングル講座	10:00 10:00	体 会	☆ 健康相談 社交ダンス	1:30 2:00	相 体
26	火	介護予防(栄養) ☆ レクダンス 介護予防体カアップ	10:00 10:00 10:00	二 体 会	四季の会 ウクレレ同好会 ☆ らくらく体操	1:00 2:00 2:00	会 二 体
27	水	☆ ゲートボール カラオケ女唄	9:30 10:00	ゲ 会	俳句	2:00	会
28	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	二