

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	火	レクダンス(秋)	10:00	体	雲雀の会	1:00	会
		元気いきいき(栄養)	10:00	二	ウクレレ同好会	1:00	二
					☆ らくらく体操	2:00	体
2	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	囲碁同好会	1:30	会
		やさしい体操	10:00	体	茶友会	1:30	二
		やさしい英会話	10:00	会	☆ 太極拳	2:00	体
3	木	さわやかウォーキング教室	10:00	外	☆ 健康相談	1:30	相
		シャクナゲ会	10:00	体	自悠大学	2:00	会
		書楽会(木)	10:00	会			
4	金	介護予防体力アップ	10:00	体	寿々奈会	1:30	体
		食育応援講座(調理実習)	10:00	外			
5	土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	卓球(秋)	2:00	体
		コーラス(後期)	10:00	会			
		はじめてゲートボール	10:30	ゲ			
6	日	設備点検の為午前中は休館					
7	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
		ゆっくり学ぼうハンゲル	10:00	会	☆ 下町舞踊	2:00	体
		元気いきいき(栄養)	10:00	外	自悠大学	2:00	会
8	火	はじめての囲碁(後期)	9:30	会	四季の会	1:00	会
		レクダンス(秋)	10:00	体	ウクレレ同好会	1:00	体
9	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	絵手紙Ⅰ	1:00	会
		やさしい英会話	10:00	会	ふれあい体操	1:30	体
					絵手紙Ⅱ	3:00	会
10	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	☆ 健康相談	1:30	相
		☆ はじめてのヨガⅡ	11:00	体	☆ 予防体操(木)	2:00	体
					書道漢字	3:00	会
11	金	☆ スリム体操	10:00	体	さくら	1:30	体
		食育応援講座(講義)	10:00	会	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	10:00	体	フラダンス(後期)	2:00	体
		書楽会(土)	10:00	会			
		はじめてゲートボール	10:30	ゲ			
13	日	<休館日>					
14	月	☆ 映画鑑賞会	9:30	会	☆ 映画鑑賞会	1:30	会
15	火	介護予防体力アップ	10:00	体	雲雀の会	1:00	会
		元気いきいき(栄養)	10:00	二	ウクレレ同好会	1:00	二
					☆ 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。

2013年9月26日(木)改定

16	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	囲碁同好会	1:30	会
		やさしい体操	10:00	体	茶友会	1:30	二
		カラオケ男唄(後期)	10:00	会	☆ 太極拳	2:00	体
17	木	シャクナゲ会	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
		書楽会(木)	10:00	会	☆ 予防体操(木)	2:00	体
					自悠大学	2:00	会
18	金	☆ スリム体操	10:00	体	寿々奈会	1:30	体
		介護予防体力アップ	10:00	会	エーデルワイス	1:30	会
19	土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	折り紙同好会	1:30	会
		フラダンス(後期)	10:00	体	卓球(秋)	2:00	体
		コーラス(後期)	10:00	会			
		はじめてゲートボール	10:30	ゲ			
20	日	<休館日>					
21	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	雲雀の会	1:00	体
		ゆっくり学ぼうハンゲル	10:00	会	☆ 健康相談	1:30	相
					自悠大学	2:00	会
22	火	はじめての囲碁(後期)	9:30	会	四季の会	1:00	会
		レクダンス(秋)	10:00	体	ウクレレ同好会	1:00	二
		元気いきいき(栄養)	10:00	二	☆ らくらく体操	2:00	体
23	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	ふれあい体操	1:30	体
		カラオケ女唄(後期)	10:00	会	俳句	2:00	会
24	木	☆ はじめてのヨガⅠ	9:30	体	☆ 健康相談	1:30	相
		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	たのしい手芸(後期)	2:00	会
25	金	☆ スリム体操	10:00	体	さくら	1:30	体
		歴史文学(後期)	10:00	会	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	10:00	体			
		書楽会(土)	10:00	会			
		はじめてゲートボール	10:30	ゲ			
27	日	<休館日>					
28	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
					☆ 社交ダンス	2:00	体
					自悠大学	2:00	会
29	火	はじめての囲碁(後期)	9:30	会	ウクレレ同好会	1:00	会
		介護予防体力アップ	10:00	体	☆ らくらく体操	2:00	体
		元気いきいき(栄養)	10:00	二			
30	水	東洋大学特別セミナー	10:30	会	絵手紙Ⅰ	1:00	会
					絵手紙Ⅱ	3:00	会
31	木				☆ 予防体操(木)	2:00	体