

12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、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	日	冬講座申し込み					
2	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
					☆ 下町舞踊	2:00	体
					自悠大学	2:00	会
3	火	レクダンス(秋)	10:00	体	雲雀の会	1:00	会
					K. Wave' 12(ウクレレ)	1:00	一
					☆ らくらく体操	2:00	体
4	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
5	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
		さわやか元気ウォーキング	10:00	ゲ	自悠大学	2:00	会
6	金	冬講座手続き					
		介護予防体カアップ	10:00	体	寿々奈会	1:30	体
					折り紙の集い	2:00	会
7	土	冬講座手続き					
		☆ ゲートボール	9:30	ゲ	書楽会(土)	1:30	会
		フラダンス(後期)	10:00	体			
		書楽会(土)	10:00	会			
8	日	<休館日>					
9	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	☆ 社交ダンス	2:00	体
					自悠大学	2:00	会
10	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	K. Wave' 12(ウクレレ)	1:00	体
11	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	絵手紙Ⅰ	1:00	会
		カラオケ女唄(後期)	10:00	会	ふれあい体操	1:30	体
					絵手紙Ⅱ	3:00	会
12	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

☆印がついている教室は自由参加です

2013年11月25日(月)発行

日	曜	午 前			午 後		
13	金	☆ スリム体操	10:00	体	さくら	1:30	体
		介護予防体カアップ	10:00	会	エーデルワイス	1:30	会
14	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	卓球(秋)	2:00	体
		書楽会(土)	10:00	会			
15	日	☆ 映画鑑賞会 9:30 会					
16	月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:30	相
					自悠大学	2:00	会
17	火	介護予防体カアップ	10:00	体	雲雀の会	1:00	会
					☆ らくらく体操	2:00	体
18	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	茶友会	1:30	二
		やさしい体操	10:00	体	☆ 太極拳	2:00	体
		ふじの会(折り紙)	10:00	会	俳句	2:00	会
		障害者福祉センターバザー	11:00	談			
19	木	書楽会(木)	10:00	会	☆ 健康相談	1:30	相
					☆ 予防体操(木)	2:00	体
					自悠大学	2:00	会
20	金	☆ スリム体操	10:00	体	寿々奈会	1:30	体
		歴史文学(後期)	10:00	会	折り紙の集い	2:00	会
21	土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	卓球(秋)	2:00	体
		フラダンス(後期)	10:00	体	認知症家族セミナー	1:30	会
		コーラス(後期)	10:00	会			
22	日	<休館日>					
23	月	年忘れ『ふれあい演芸まつり』 10:00~ / 13:00~					
24	火	はじめての囲碁(後期)	9:30	会	K. Wave' 12(ウクレレ)	1:00	体
		レクダンス(秋)	10:00	体	☆ らくらく体操	2:00	体
25	水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	ふれあい体操	1:30	体
					俳句	2:00	会
26	木	☆ はじめてのヨガⅠ	9:30	体	書道かな	1:00	会
		囲碁同好会	9:30	会	☆ 予防体操(木)	2:00	体
		☆ はじめてのヨガⅡ	11:00	体	書道漢字	3:00	会
27	金	☆ スリム体操	10:00	体			
28	土	☆ リラックス	10:00	体			
29	日	年 末 年 始 休 館					
30	月	平成25年12月29日(日)~平成26年1月3日(金)					
31	火						