



	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	男の体操(同) 1:30~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30	フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同)	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30
娯楽室西	○リズム体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	らくらく椅子ヨガ(同)	☆スマホ講座「 ラインの使い方、 グーグルレンズの 使い方」	色えんぴつ画(同) 3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同) 1:00~4:00	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30	10:00~11:00	1:30~3:30	10:00~11:00	10:00~12:00	1:00~4:30	紫野アルタークラブ	1:00~4:00
教養室				小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同)B 1:00~3:00		★ぬり絵 1:00~3:00	色えんぴつ画(同) 2組 10:00~12:00	色えんぴつ画(同) 1組 1:00~3:00	★ぬり絵 10:00~12:00	
日	8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	☆いきいき百歳体操 &かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55	フォークダンス(同) A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30
娯楽室西	○脳トレ×筋力UP P体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	★健康ひろば パート2(LU) 1:30~3:00	健康ストレッチ(同)	メンテナンス	健康ヨガ(同)金	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~12:00	1:30~3:00	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室	☆なぞり書き① 10:00~11:30	☆なぞり書き② 1:30~3:00	英会話(同) 10:00~11:30		お茶(同)振替 10:00~12:00	絵手紙(同) 1:00~3:30		書道(同) 1:30~3:00	手芸(同) 10:00~12:00			令和ゲーム(同)A 1:00~3:00
日	15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	男の体操(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	★健康ひろば パート1(LU) 1:30~3:00	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同)	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30
娯楽室西	○リズム体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	楽しい童謡唱歌 (同) 10:00~11:30	らくらく椅子ヨガ (同) 1:30~2:30	☆久しぶりに、トラン プしませんか? 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同) 1:00~4:00	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30	10:00~11:00	10:00~11:30	1:30~2:30	10:00~11:30	紫野アルタークラブ	① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00			小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同)B 1:00~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00			☆なぞり書き③ 10:00~11:30	☆なぞり書き④ 1:30~3:00
日	22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	☆いきいき百歳体操 &かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55	フォークダンス(同) A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30
娯楽室西	◆盆ダンス	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	☆脳活体操 いきいき広場 1:30~2:30	健康ストレッチ(同)	☆つながるサロン 「ローリングストック クって知ってますか? やっていますか?」 1:30~3:00	健康ヨガ(同)金	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~12:00	1:30~2:30	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	1:30~3:00	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	◆昭和の懐メロ 1:00~4:00
教養室	☆なぞり書き⑤ 10:00~11:30	五行歌(同) 1:30~3:30	英会話(同) 10:00~11:30	◆トランプのつどい 1:00~3:00	★ぬり絵 10:00~12:00	絵手紙(同) 1:00~3:30		書道(同) 1:30~3:00	手芸(同) 10:00~12:00			令和ゲーム(同)A 1:00~3:00
日	29日(月)		30日(火)		(同)・・・同好会、入会方法はお問合せ下さい ◆印・・・登録制、申込み方法はお問合せ下さい ●印・・・自由参加ですが、初回に登録が必要です ☆印・・・申込みが必要です ★印・・・申込みはいりません ○KITAROハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集 ○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集 ○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集 ○脳トレ×筋力UP体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集							
ホール	昭和の日		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	◆卓球のつどい② 1:00~4:30								
娯楽室西			☆いきいき百歳体操	●囲碁将棋 1:00~4:30								
娯楽室東			① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30								

「大人のぬり絵を楽しむつどい」
今月は
4(木)、6(土)、18(木)、24(水)
(持ち物)色鉛筆、コピー代、
必要な方はメガネ
※初めてのの方は事務所へお越しください

