

		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後			
日		各種お申込みについて (同)：同好会、入会方法はお問合せ下さい同好会と調整 ◆印：登録制、申込み方法はお問合せ下さい卓球のつどい・トランプのつどい・盆ダンス ●印：初回到登録が必要です(以降は自由参加)囲碁将棋のつどい ☆印：申込みが必要ですなぞり書き 百歳体操 いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操 脳活他 ★印：申込みはいりませんぬり絵 「大人のぬり絵を楽しむつどい」 今月は 15(木),28(水) (持ち物)色鉛筆、コピー代、 必要な方はメガネ ※初めての方は事務所へお越しください お願い ぬり絵のつどいへの参加はお一人 今月は回数が少ないため、月1回でお願いします。 参加者数が増加しています 						1日(木)				2日(金)				3日(土)			
ホー ル								 明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願いいたします。 幸多い年になりますように！ 											
娛 楽 室								☆令和8年度 同好会申請期限:1月末日(高齢者自主活動に伴う利用申込者兼事業計画書・会則・会員名簿を提出して下さい。)											
娛 楽 室																			
教 養 室																			
日		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)							
ホー ル		卓球(同)1/12振替 9:00~12:00	男の体操(同) 1:30~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	◆卓球のつどい③ 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	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						
娛 楽 室		○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	らくらく椅子ヨガ(同) 振替1/1	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30						
娛 楽 室			なつメロ(同) 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30						アルターカラオケ振替 1:00~4:00								
教 養 室		☆なぞり書き① 10:00~11:30		英会話A(同) 10:00~11:30	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		書道(同) 1:10~2:30 2:30~3:50	手芸(同) 10:00~12:00	令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00		令和ゲーム(同)A 1:00~3:00						
日		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)							
ホー ル		 成人の日		◆卓球のつどい③ 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	ドレミダンス(同) 1:30~3:30	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30						
娛 楽 室				健康ヨガ(同)火 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆うたごえサロン ① 1:30~2:30 ② 2:45~3:45	楽しい童謡唱歌(同) 休止	らくらく椅子ヨガ(同) 1:30~2:30	メンテナンス	●囲碁将棋 1:00~4:30 アルターカラオケ 1:00~4:00	☆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						
娛 楽 室																			
教 養 室				英会話B(同) 10:00~11:30	☆なぞり書き② 1:30~3:00		絵手紙(同)A 1:30~3:30	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00				☆なぞり書き③ 1:30~3:00						
日		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24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③ 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	◆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	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30						
娛 楽 室		○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆つながるサロン 地域支え合い活動 1:30~3:00	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆オカ・レレ アンサンプル 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30						
娛 楽 室			なつメロ(同) 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30						◆昭和の懐メロ 1:00~4:00								
教 養 室		☆楽しい折り紙 10:30~12:00		英会話A(同) 10:00~11:30	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		書道(同) 1:10~2:30 2:30~3:50	手芸(同) 10:00~12:00	令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00	控え室	令和ゲーム(同)A 1:00~3:00						
日		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)							
ホー ル		卓球(同) 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	楽しい体操(同) 10:00~11:30	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同)1/3振替 1:00~4:30						
娛 楽 室		◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆脳活体操 いきいき広場 1:30~2:30	☆スマホ講座① 9:30~11:45	☆スマホ講座② 1:30~3:45	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						
娛 楽 室			●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30						●囲碁将棋 1:00~4:30		◆昭和の懐メロ 1:00~4:00						
教 養 室			五行歌(同) 休止	英会話B(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)B 1:30~3:30			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	☆なぞり書き④ 10:00~11:30							