

	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	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・盆ダンスのつどい ●印：初回に登録が必要です(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のつどい 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のつどい 以下の介護予防事業は3カ月毎の登録制です。 ○KITAROハッスルマッスル ○KITAROやわらか頭教室 ○リズム体操 ○脳トレ×筋力UP体操				「大人のぬり絵を楽しむつどい」 今月は 1(木)、3(土)、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 ぬり絵のつどいへの参加はお一人 月2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	○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) 1:30～3:00		◆卓球のつどい① 9:00～12:00		卓球(同) 1:00～4:30			
楽	らくらく椅子ヨガ(同) 10:00～11:00		ドレミダンス(同) 1:30～3:00		色えんぴつ画(同) 3組 10:00～12:00		●囲碁将棋つどい 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		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30			
室			★ぬり絵のつどい 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		★ぬり絵のつどい 10:00～12:00					
日	5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)			
ホー	◆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		◆卓球のつどい③ 1:00～4:30			
楽	○リズム体操 ① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		健康ストレッチ(同) ① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40		☆音レクリエーション ① 1:10～2:15 ② 2:30～3:15 書道(同) ① 1:10～2:15 ② 2:15～3:50			
室	☆なぞり書き① 10:00～11:30		なつメロ(同) 1:00～4:00		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15～2:15 ② 2:30～3:30 ③ 3:45～4:45		健康ヨガ(同)金 10:00～11:00		◆盆ダンスのつどい 10:00～11:30			
教			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		手芸(同) 10:00～12:00		令和ゲーム入門(同) 1:00～3:00			
養					令和ゲーム(同) 1:00～3:00				令和ゲーム入門(同) 1:00～3:00		令和ゲーム(同) 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	スポーツの日		卓球(同)10/12振替 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			
楽			健康ヨガ(同)火 10:00～11:00		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00～12:00		☆久しぶりに トランプしませんか! 1:30～3:00		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	
室			英会話B(同) 10:00～11:30		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30				絵手紙(同)A 1:30～3:30				★ぬり絵のつどい 1:00～3:00	
教					☆なぞり書き② 1:30～3:00									
養														
日	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)			
ホー	◆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) 補習 10:00～12:00		◆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			
楽	○リズム体操 ① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		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 ケアマネージャーって 知っていますか? 1:30～3:00 書道(同) ① 1:10～2:15 ② 2:15～3:50			
室	☆楽しい折り紙 10:30～12:00		なつメロ(同) 1:00～4:00		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15～2:15 ② 2:30～3:30 ③ 3:45～4:45		健康ヨガ(同)金 10:00～11:00		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30			
教			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		手芸(同) 10:00～12:00		令和ゲーム入門(同) 1:00～3:00			
養					令和ゲーム(同) 1:00～3:00				令和ゲーム入門(同) 1:00～3:00		☆なぞり書き④ 10:00～11:30			
日	26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)			
ホー	卓球(同) 9:00～12:00		◆卓球のつどい① 1:00～4:30		ハーモニカ(同) 10:00～12:00		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			
楽	◆盆ダンスのつどい ① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		健康ヨガ(同)火 10:00～11:00		●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		健康歌謡舞踊(同) 9/23振替 10:00～12:00		☆脳活体操 いきいき広場 ① 1:15～2:00 ② 2:10～2:55			
室			●囲碁将棋つどい 1:00～4:30				●囲碁将棋つどい 1:00～4:30		紫の会(会員限定) ヒップホップダンス 1:30～3:00		書道(同)2/11振替 ① 1:10～2:15 ② 2:15～3:50			
教					英会話B(同) 10:00～11:30		◆トランプのつどい 1:00～3:00		★ぬり絵のつどい 10:00～12:00		絵手紙(同)B 1:30～3:30			
養			五行歌(同) 1:30～3:30											
日									発表会準備 実行委員さんご協力お 願います。 10:00～12:00 整い次第終了		フルーツ・クラリ ネット・ピアノの ミニコンサート 2:00～3:00			
ホー											はっぴょうかい 午前11時～午後3:20予定 終了後 片付けを行います。 実行委員さんご協力お願いいたします			