

2016

12月の予定

December



日	曜	午前			午後		
1	木	●ゲートボール 筋力アップ体操ハード 歴史への誘い	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	こつこつ体操	13:30	体育室
2	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学 B	10:00 10:00	体育室 会議室			
3	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操 笑顔で民謡	13:30 13:30	体育室 会議室
4	日						
5	月	脳いきいきiPad講座 中国体操 豊かに生きるための国語	① 9:30 ② 11:00 10:00 10:00	第二教養娛樂室 体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
6	火	●ゲートボール 筋力アップ体操ソフト	9:30 10:00	屋外 体育室	自悠大学 A	14:00	会議室
7	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	いきいきトレーニングPlus 写経をはじめる	13:00 13:30	体育室 会議室
8	木	●ゲートボール 筋力アップ体操ハード	9:30 10:00	屋外 体育室	こつこつ体操 〇傾聴いきいきサロン	13:30 13:30	体育室 会議室
9	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学 B	10:00 10:00	体育室 会議室	彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
10	土	らくらく体操 みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操	13:30	体育室
11	日	休 館 日					
12	月	脳いきいきiPad講座 中国体操 四季のおりがみ	① 9:30 ② 11:00 10:00 10:00	第二教養娛樂室 体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 声を出そう！詩吟教室	13:30 13:30	体育室 会議室
13	火	●ゲートボール 筋力アップ体操ソフト 古典文学	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	〇筋力マシンアドバイス 自悠大学 A	13:30 14:00	訓練室 会議室
14	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	いきいきトレーニングPlus	13:00	体育室

15	木	10円バザー 10:00~16:00 第二教養娯楽室					
		●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室			
		歴史への誘い	10:00	会議室			
16	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	手話ダンス 和	13:30	体育室
		自悠大学 B	10:00	会議室			
17	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30	体育室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	13:30	会議室
18	日						
19	月	脳いきいきiPad講座	① 9:30 ② 11:00	第二教養娯楽室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		中国体操	10:00	体育室	●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
20	火	●ゲートボール	9:30	屋外	自悠大学 A	14:00	会議室
		筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
		フラワーアレンジ	10:00	会議室			
21	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	いきいきトレーニングPlus	13:00	体育室
					写経をはじめ	13:30	会議室
22	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操	13:30	体育室
					○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
					○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
23	金						
24	土	らくらく体操	10:00		○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
25	日	休 館 日					
26	月	脳いきいきiPad講座	① 9:30 ② 11:00	会議室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		中国体操	10:00	体育室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
					●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
27	火				演芸大会	13:00	体育室
28	水						
29	木	年 末 休 館 日					
30	金						
31	土						

●→自由参加 ○→事前申込みです。その他は受講生確定のため途中参加ができません。



年始は1月4日（水）より開館します。
来年もよろしく願い致します。

