

# 2月のお知らせ



★『リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣～転ばないカラダを作る』 ※詳しくは館内掲示をご覧ください。

実施日:2月19日(水)午前10時～11時 《定員30名》 ★フレイル測定の重要性についてのお話です  
 フレイル測定に参加されていない方も、どなたでも参加できます 講師:大内病院 伊東先生

★第8回おたのしみ会を開催します。(雨天決行) ※詳細は館内掲示をご覧ください

日時:2月2日(日) 受付開始 10時半～12時終了 (品物がなくなり次第終了)



★3月15日(土)『演芸大会』開催 出演者募集 定員70組 ※詳細は館内掲示をご覧ください  
 申込受付:2月8日(土) 9時～ 事務室窓口にて

・教室開催日変更のお知らせ

・歌ごえ広場 24日(月) ⇒ 26日(水)

- ・よさこい体操 10日(月) ⇒ 3日(月) 10日(月)のカラオケ広場
- ・よさこい体操 24日(月) ⇒ 17日(月) 11日(火)の転倒予防体操
- ・おりがみ教室 11日(火) ⇒ 25日(火) 26日(水)のカラオケ仲間

中止



※予定は変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
<p>★R7年度教室受講生募集が始まります。(一次募集)                      2月3日(月)～2月14(金)まで約2週間です。※詳細は館内案内をご覧ください                      本年度は、すべての教室が1年間の定員制(60歳以上対象)になります。                      教室の申込みは受け付けますが、定員オーバーの教室は補欠になります。</p>						<p>1 おはよう体操 9時～10時 住区de団らん 13時～15時半</p>
<p>2 第8回 おたのしみ会 10時半～12時</p>	<p>3 おはよう体操 9時～10時 よさこい体操 10時～11時 カラオケ広場 13時～15時半 バンパー会 13時～15時半</p>	<p>4 書道教室 10時～12時 健康体操教室 10時～11時半 ソフトダーツ会 13時～15時</p>	<p>5 おはよう体操 9時～10時 脳健康教室 9時半～12時 民謡教室 13時～15時</p>	<p>6 民舞教室 9時半～11時半 カラオケ教室 13時～15時 (悠々部主催)</p>	<p>7 やさしい ストレッチ教室 10時～11時半 囲碁将棋会 オセロ会 13時～15時半</p>	<p>8 おはよう体操 9時～10時 カラオケ教室 13時～15時 (青壮年部主催)</p>
<p>9 休館日</p>	<p>10 舎人住区 センター主催 バンパー大会 9時～16時</p>	<p>11 休館日 建国記念日</p>	<p>12 おはよう体操 9時～10時 脳健康教室 9時半～12時 カラオケ仲間 13時～15時半</p>	<p>13 真向法体操教室 10時～11時半 気功教室 13時半～15時</p>	<p>14 盆踊り 10時～11時 囲碁将棋会 オセロ会 13時～15時半</p>	<p>15 おはよう体操 9時～10時 生花教室 13時～15時 住区de団らん 13時～15時半</p>
<p>16 休館日 館内整備日</p>	<p>17 おはよう体操 9時～10時 よさこい体操 10時～11時 カラオケ広場 13時～15時半 バンパー会 13時～15時半</p>	<p>18 書道教室 10時～12時 健康体操教室 10時～11時半 ソフトダーツ会 13時～15時</p>	<p>19 おはよう体操 9時～10時 フレイル講座 10時～11時 脳健康教室 9時半～12時 民謡教室 13時～15時</p>	<p>20 民舞教室 9時半～11時半 カラオケ教室 13時～15時 (悠々部主催)</p>	<p>21 やさしい ストレッチ教室 10時～11時半 囲碁将棋会 オセロ会 13時～15時半</p>	<p>22 おはよう体操 9時～10時 カラオケ教室 13時～15時 (青壮年部主催)</p>
<p>23 休館日 天皇誕生日</p>	<p>24 休館日 振替休日</p>	<p>25 おり紙教室 9時半～11時半 転倒予防体操 13時半～14時半</p>	<p>26 おはよう体操 9時～10時 歌ごえ広場 13時～15時</p>	<p>27 真向法体操教室 10時～11時半 気功教室 13時半～15時</p>	<p>28 盆踊り 10時～11時 囲碁将棋会 オセロ会 13時～15時半</p>	