

10月お知らせ

フレイル予防体操
朝9時15分から
自由参加

4日(日)10時～
第36回

ふれあい祭り
子ども祭り

開催されます

10時～外舞台
近隣小中学校のバンド演奏等
子どもたちへの応援をお願いします
フラダンス ハナレムーンその他
10時半～ 子ども祭り 受付開始
11時～ 館内
喫茶・作品展示
お抹茶処 入谷中学校 茶道部
12時半～ 演芸大会

住区まつりの関係で一部教室開催日の変更があります

グラウンドゴルフいきいき公園大会
13日(火) 9:00～11:30
グラウンドゴルフ舎人西園大会
3日(土) 9:00～11:30
60歳以上、申込制登録が必要

住区 de 団らん
22日(木)13時半～15時
食べてフレイル栄養講座

		木		金		土	
		1 朝体操 気功教室 10時～12時 いきいき体操13時半 バンパー教室 バンパー勉強会	2 朝体操 健康体操呼吸方教室 13時15分～14時45分	3 グラウンドゴルフ西園大会 アレンジフラワー教室 14時～15時半			
4 住区まつり	5 振替休日	6 朝体操 グラウンドゴルフ教室	7 朝体操 シルバードダンス教室 10時～12時 フラダンス教室 13時半～15時	8 朝体操 陶芸教室 13時～15時 バンパー勉強会	9 朝体操 入谷ダーツクラブ 10時～11時半 吹き矢大会 13時半～15時半	10 朝体操 カラオケ教室 10時～12時 健康歌声広場 13時半～15時半	
11 休館	12 スポーツの日	13 朝体操 グラウンドゴルフ大会9時 民謡教室 10時半～12時 にこにこ麻雀 13時～16時半	14 朝体操 筋肉上げマッスル 10時～11時 ポツチャの日 13時半～15時	15 朝体操 気功教室 10時～12時 いきいき体操13時半 バンパー教室 バンパー勉強会	16 朝体操 健康体操呼吸方教室 13時15分～14時45分 にこにこ麻雀 13時～16時半	17 朝体操 カラオケ一般開放 10時～12時	
18 休館	19 朝体操 文化部カラオケ教室 10時～12時 いきいき体操13時半	20 朝体操 グラウンドゴルフ教室 会計監査	21 朝体操 シルバードダンス教室 10時～12時 フラダンス教室 13時半～15時 防災訓練	22 朝体操 住区de団らん 13時半～15時 食べてフレイル 栄養講座 バンパー勉強会	23 朝体操 入谷ダーツクラブ 10時～11時半 吹き矢教室 13時半～15時半 運営委員会	24 朝体操 カラオケ教室 10時～12時	
25 休館	26 館内整理日	27 朝体操 グラウンドゴルフ教室 にこにこ麻雀 13時～16時半	28 朝体操 民謡教室 10時半～12時 ポツチャの日 13時半～15時	29 朝体操 バンパー勉強会	30 朝体操 にこにこ麻雀 13時～16時半	31 朝体操	

上記 記載事項については定員制を設けています 詳細は事務室へお問い合わせください