

11月お知らせ

フレイル予防体操
朝9時15分から
自由参加

10月5日(日)の
ふれあい祭りに
際しましては
天候にも恵まれ
大勢の皆様
にお越し頂きました
心より御礼申し上げます

入谷住区センター
ふれあい祭り実行委員会

お誕生会
11月15日(土)
12時半～
8.9.10.11月が
対象ですが
どなたも参加可
詳細は事務室へ

住区 de 団らん
13.27日(木)13時半～15時
簡単体操とお楽しみ
興味のある方はお問合せ下さい

グラウンドゴルフいきいき公園大会
11日(火)9:00～11:30
グラウンドゴルフ舎人西園大会
1日(土)9:00～11:30
60歳以上、申込制 登録が必要です

日	月	火	水	木	金	土
2 休館	3 文化の日	4 朝体操 グラウンドゴルフ教室 書道教室 13時半～15時半	5 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	6 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	7 朝体操 健康体操呼吸方教室 13時15分～14時45分	8 朝体操 カラオケ教室 10時～12時 アレンジフラワー教室 14時～15時半
9 休館	10 朝体操 文化部カラオケ教室 13時半～15時半	11 朝体操 グラウンドゴルフ大会9時 民謡教室 10時～12時 にこにこ麻雀 13時～16時半	12 朝体操 筋肉上げマッスル ポツチャの日 13時半～15時	13 朝体操 陶芸教室 13時～15時 住区de団らん 13時半～15時 バンパー勉強会	14 朝体操 にこにこ麻雀大会 10時～16時半	15 朝体操 お誕生会 12時半～14時
16 休館	17 館内整理日	18 朝体操 グラウンドゴルフ教室	19 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	20 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	21 朝体操 健康体操呼吸方教室 13時15分～14時45分	22 朝体操 カラオケ教室 10時～12時
23 30 休館	24 勤労感謝の日	25 朝体操 グラウンドゴルフ教室 にこにこ麻雀 13時～16時半	26 朝体操 民謡教室 10時半～12時 ポツチャの日 13時半～15時	27 朝体操 住区de団らん 13時半～15時 バンパー勉強会	28 朝体操 入谷ダーツクラブ 10時～11時半 にこにこ麻雀13時 吹き矢教室 13時半～15時半	29 朝体操 カラオケ一般開放 10時～12時

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