

# 3月お知らせ

フレイル予防体操  
朝9時15分から  
自由参加

**大丈夫？**  
自転車の走行ルールと  
プラスチック類の  
ゴミ出しルール  
プロに説明してもらおう  
当日参加O.K  
  
3月12日(木)  
13時半～15時

**お誕生会**  
3月21日(土)  
12時半～  
12.1.2.3月生が  
対象ですが  
どなたも参加可  
皆でお寿司  
会費1,300円  
詳細は事務室へ

3月28日(土)午前10時～13時  
女性部 本場の水餃子づくりを学ぼう!!  
詳細は事務室へ

日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2 朝体操 カラオケ一般開放 10時～12時 いきいき体操 13時半～15時	3 朝体操 グラウンドゴルフ教室  書道教室 13時半～15時半	4 朝体操 シルバーダンス教室 10時～12時 フラダンス教室 13時半～15時	5 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	6 朝体操 健康体操呼吸方教室 13時15分～14時45分	7 朝体操 グラウンドゴルフ西園大会 カラオケ一般開放 10時～12時 健康歌声広場 13時半～15時半
8 休館	9 朝体操 文化部カラオケ教室 13時半～15時半	10 朝体操 民謡教室 10時半～12時 にこにこ麻雀 13時～16時半	11 朝体操 ポツチャの日 13時半～15時	12 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	13 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	14 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
15 休館	16 朝体操 カラオケ一般開放 10時～12時 いきいき体操 13時半～15時	17 朝体操 グラウンドゴルフ大会9時	18 朝体操 シルバーダンス教室 10時～12時 フラダンス教室 13時半～15時	19 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	20 春分の日	21 朝体操 お誕生会 12時半～14時
22 休館	23 館内整理日	24 朝体操 グラウンドゴルフ教室 にこにこ麻雀 13時～16時半	25 朝体操 民謡教室 10時半～12時 ポツチャの日 13時半～15時	26 朝体操 住区de団らん 13時半～15時 バンパー勉強会	27 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	28 朝体操 カラオケ教室 10時～12時 女性部 水餃子作りを学ぶ 10時～13時
29 休館	30 朝体操	31 朝体操	<p>グラウンドゴルフいきいき公園大会 変更 17日(火)9:00～11:30 グラウンドゴルフ舎人西園大会 7日(土)9:00～11:30 60歳以上、申込制 登録が必要です</p>			

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