

# 5月お知らせ

## 令和7年度教室一部変更

- 民謡教室 桜井先生  
第2火曜日 10時半～  
第4水曜日 10時半～
- 真向法呼吸方教室が  
健康体操呼吸方教室  
へ名称変更

## 住区 de 団らん

8日,22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

フレイル予防体操  
朝9時15分から  
自由参加

## 悠々館 研修旅行

日時 5月26日(月)

場所 栃木方面

詳細は館内掲示板で  
ご確認ください

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  
31日(土)9:00～11:30  
60歳以上、申込制 登録が必要です



|            |                                                     |                                                                 |                                                        | 木                                                            | 金                                                                | 土                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|            |                                                     |                                                                 |                                                        | 1 朝体操<br>気功教室<br>10時～12時<br>バンパー教室<br>バンパー勉強会                | 2 朝体操<br>健康体操呼吸方教室<br>13時15分～14時45分<br>にこにこ麻雀<br>13時～16時半        | 3 憲法記念日                                               |
| 4<br>みどりの日 | 5<br>子どもの日                                          | 6<br>振替休日                                                       | 7 朝体操<br>シルバードダンス教室<br>10時～12時<br>フラダンス教室<br>13時半～15時  | 8 朝体操<br>陶芸教室<br>13時～15時<br>住区de団らん<br>13時半～15時<br>バンパー勉強会   | 9 朝体操<br>入谷ダーツクラブ10時～<br>吹き矢教室<br>13時半～15時半<br>にこにこ麻雀13時         | 10 朝体操<br>カラオケ教室<br>10時～12時<br>アレンジフラワー教室<br>14時～15時半 |
| 11<br>休館   | 12 朝体操<br>文化部カラオケ教室<br>13時半～15時半                    | 13 朝体操<br>グラウンドゴルフ大会9時<br>民謡教室<br>10時半～12時<br>書道教室<br>13時半～15時半 | 14 朝体操<br>筋肉上げマッスル<br>ポツチャの日<br>13時半～15時               | 15 朝体操<br>気功教室<br>10時～12時<br>いきいき体操13時半<br>バンパー教室<br>バンパー勉強会 | 16 朝体操<br>健康体操呼吸方教室<br>13時15分～14時45分<br>にこにこ麻雀13時                | 17 朝体操<br>カラオケ一般開放<br>10時～12時                         |
| 18<br>休館   | 19 朝体操<br>カラオケ一般開放<br>10時～12時<br>いきいき体操<br>13時半～15時 | 20 朝体操<br>グラウンドゴルフ教室<br>にこにこ麻雀<br>13時～16時半                      | 21 朝体操<br>シルバードダンス教室<br>10時～12時<br>フラダンス教室<br>13時半～15時 | 22 朝体操<br>住区de団らん<br>13時半～15時<br>バンパー勉強会                     | 23 朝体操<br>にこにこ麻雀大会<br>入谷ダーツクラブ<br>10時～11時半<br>吹き矢教室<br>13時半～15時半 | 24 朝体操<br>カラオケ教室<br>10時～12時                           |
| 25<br>休館   | 26<br>館内整理日<br>悠々館研修旅行                              | 27 朝体操<br>グラウンドゴルフ教室<br>にこにこ麻雀<br>13時～16時半                      | 28 朝体操<br>民謡教室<br>10時半～12時                             | 29 朝体操<br>いきいき体操13時半<br>バンパー勉強会                              | 30 朝体操                                                           | 31 朝体操<br>グラウンドゴルフ西園大会                                |

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