

6月お知らせ

6月11日(水) 11時～12時
健康講座【ばく増し栄養講座】
普段の食事をひと工夫して
元気な身体を維持する
お土産付き!!
申込詳細は事務室へ

6月26日(木) 13時半～15時
住区でだんらん
ハンドケアと頭皮ケア
でリフレッシュ美容体験
プロが丁寧に教えてくれる
申込詳細は事務室へ

フレイル予防体操
朝9時15分から
自由参加

お誕生会
6月21日(土)
12時半～
4.5.6.7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

★6日の健康体操呼吸方はお休みです

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 書道教室 13時半～15時半	4 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	5 朝体操 気功教室 10時～12時 バンパー教室 バンパー勉強会	6 朝体操 にこにこ麻雀 13時～16時半	7 朝体操 グラウンドゴルフ西園大会 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 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	11 朝体操 筋肉上げマッスル ばく増し栄養講座 11:00～12:00 ポツチャの日 13:30～15:00	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～ 吹き矢教室 13時半～15時半 にこにこ麻雀13時	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 グラウンドゴルフ教室	18 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	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 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	21 朝体操 お誕生会 12:30～14:00
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 13:30～15:00	26 朝体操 住区de団らん (美容教室) 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
29 休館	30 朝体操	グラウンドゴルフいきいき公園大会 10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		住区 de 団らん 12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 24日は別メニュー		

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