

6月お知らせ

6月10日(水) 11時~12時
 筋肉上げマッスル
 定期的に身体の状態を知り
 健康に毎日を過ごす
 当日参加 可
 詳細は事務室へ

住区 de 団らん
 11日,25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

悠々館の研修旅行
 6月22日(月)
 メロン狩り茨城方面
 詳細は事務室へ

	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 朝体操 グラウンドゴルフ教室 書道教室 13時半~15時半	3 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	4 朝体操 気功教室 10時~12時 バンパー教室 バンパー勉強会	5 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	6 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
7 休館	8 朝体操 文化部カラオケ教室 13時半~15時半	9 朝体操 民謡教室 10時半~12時 にこにこ麻雀13時	10 朝体操 筋肉上げマッスル 10時~11時 ポッチャの日 13:30~15:00	11 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	12 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	13 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
14 休館	15 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	16 朝体操 グラウンドゴルフ大会9時	17 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	18 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	19 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	20 朝体操 カラオケ一般開放 10時~12時
21 休館	22 館内整理日 悠々館バスハイク	23 朝体操 グラウンドゴルフ教室 にこにこ麻雀 13時~16時半	24 朝体操 民謡教室 10時半~12時 ポッチャの日 13:30~15:00	25 朝体操 住区de団らん 13時半~15時 バンパー勉強会	26 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	27 朝体操 カラオケ教室 10時~12時
28 休館	29 朝体操 カラオケ一般開放 10時~12時	30 朝体操 グラウンドゴルフ教室	グラウンドゴルフいきいき公園大会 16日(火)9:00~11:30 グラウンドゴルフ舎人西園大会 6日(土)9:00~11:30 60歳以上、申込制 登録が必要です			

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