

9月お知らせ

フレイル予防体操
朝9時15分から
自由参加

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

10日(水) 14時～15時半
敬老お楽しみ会
元気な子供たちが
お祝いしてくれます
詳細は館内”お知らせ”にて

予告
10月5日(日)
10時～
第35回
住区ふれあい祭り
開催されます

	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 シルバードダンス教室 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 いきいき体操13時半 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
日	7	8	9	10	11	12
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 グラウンドゴルフ大会9時 民謡教室 10時半～12時	10 朝体操 筋肉上げマッスル 敬老お楽しみ会 14時～15時半	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	15	16	17	18	19	20
休館	敬老の日	16 朝体操 グラウンドゴルフ教室 にこにこ麻雀 13時～16時半	17 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	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～16時半	20 朝体操 カラオケ一般開放 10時～12時
21	22	23	24	25	26	27
休館	館内整理日	23 秋分の日	24 朝体操 民謡教室 10時半～12時 ポツチャの日 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～11時半 にこにこ麻雀13時 吹き矢教室 13時半～15時半	27 朝体操 カラオケ教室 10時～12時
28	29	30	カラオケ教室 予定通り 開講します			グラウンドゴルフいきいき公園大会 9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
休館	29 カラオケ一般開放 10時～12時 いきいき体操 13時半～15時	30 朝体操 グラウンドゴルフ教室 にこにこ麻雀 13時～16時半				

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