

曜日	月		火		水		木		金		土		
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
日	1		2		3		4		5		6		
集会室	スクエア ステップ同好会 10:00~11:30	カラオケ 同好会 12:00~16:00	民舞 同好会B 10:00~12:00	絵手紙 同好会 13:30~15:30			茶道 同好会 9:30~12:00	卓球バレー 13:00~15:00	書道 同好会A・B A:9:15~10:30 B:10:45~12:00	英会話 同好会 奇グ13:00~ 週グ14:30~	介護予防運動 ①9:45~10:45 ②10:55~11:55	謡曲 同好会 13:00~15:00	
娯楽室		囲碁・将棋 のつどい	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 のつどい			囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい			囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい
集会室 その他		卓球のつどい 13:00~15:30						スカイクロス 同好会	介護予防運動 ①15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40	★社交ダンス 同好会 13:00~15:00
日	8		9		10		11		12		13		
集会室	タオル帽子 作り講座 10:00~12:00	カラオケ 同好会 12:00~16:00	民舞 同好会B 10:00~12:00	男の筋トレ 男塾 13:30~14:30	舞踊 同好会A 10:00~12:00	介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	茶道 同好会 9:30~12:00	卓球のつどい 13:00~15:00	書道 同好会A・B A:9:15~10:30 B:10:45~12:00	英会話 同好会 奇グ13:00~ 週グ14:30~	民舞 同好会A 10:00~12:00	謡曲 同好会 13:00~15:00	
娯楽室	囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい	ぬり絵同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	囲碁初心者講座 9:30~11:00	囲碁・将棋 のつどい	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 のつどい			囲碁・将棋 のつどい	★ピアノ同好会 A13:00~14:15 B14:30~15:45	
集会室 その他		スマホ勉強会 13:30~15:30		みんなの 脳トレ 14:45~15:45			スカイクロス 同好会	介護予防運動 ①15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40		
日	15		16		17		18		19		20		
集会室	盆踊り 同好会 A:9:30~10:30 B:10:40~11:40	カラオケ 同好会 12:00~16:00	さわやか 筋トレ ①9:45~10:30 ②10:45~11:30	スマホ安全 教室 14:00~15:00	舞踊 同好会B 10:00~12:00	民謡 同好会 13:00~15:00	茶道 同好会 9:30~12:00	織物同好会 12:10~15:00	書道 同好会A・B A:9:15~10:30 B:10:45~12:00	英会話 同好会 奇グ13:00~ 週グ14:30~	介護予防運動 ①9:45~10:45 ②10:55~11:55	社交ダンス 同好会 13:00~15:00	
娯楽室		囲碁・将棋 のつどい		囲碁・将棋 のつどい	卓球バレー 9:30~11:30	囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい			囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい	
集会室 その他		卓球のつどい 13:00~15:30		◎園芸サロン 13:00~14:00		舞踊 同好会B 13:00~15:00	スカイクロス 同好会	介護予防運動 ①15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40		
日	22		23		24		25		26		27		
集会室	いきいき 筋トレ ①9:45~10:30 ②10:45~11:30	介護予防教室 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45			舞踊 同好会A 10:00~12:00	介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	◎歌声ひろば 10:00~11:30	ヨガ同好会 13:15~14:15	フォーク ソング同好会 10:00~12:00	◎童謡・唱歌 懐メロの集い 13:00~15:00	民舞 同好会A 10:00~12:00	謡曲 同好会 13:00~15:00	
娯楽室		囲碁・将棋 のつどい			囲碁初心者講座 9:30~11:00	囲碁・将棋 のつどい	◎折紙サロン 10:00~12:00			囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 のつどい	★ピアノ同好会 A13:00~14:15 B14:30~15:45
集会室 その他					卓球のつどい 9:15~12:00		卓球のつどい 9:15~12:00	介護予防運動 ①15:15~16:15	ギターや楽器の 音色を楽しもう 10:00~12:00	初心者向けの ちぎり絵講座 13:30~15:30		太極拳同好会 9:00~9:40	
日	29		30		<p>◆予定表の見方◆</p> <ul style="list-style-type: none"> 講師や指導者の判断で中止した事業 →  3密（密閉・密集・密接）及び飛沫感染を防ぐことが難しく中止とした事業 →  臨時活動日（時間変更含む） → ★ 								
集会室	★織物同好会 9:10~12:00	健康スタンプ ラリー③ サンタ工作 13:30~14:30	楽しい 筋トレ ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	健康講座 転ばぬ先の 脚づくり 13:30~15:00									
娯楽室	囲碁・将棋 のつどい	協力：ヤクルト											

※「介護予防運動」は、椅子に座ってできる運動です。 お問い合わせ・お申込み先：中京区地域介護予防推進センター TEL：075-801-0389

◆予定は変更になる場合があります。予めご了承ください。

◆予定表に掲載されている事業はすべて「健康ポイント」

◎がついているのは、事前予約なしの自由参加です
 ★公園体操（自由参加・裏庭にて行っています）
 ○毎週火曜日 AM9:00~9:20
 雨天：集会室にて実施
 ○毎週金曜日 AM9:00~9:20
 雨天：中止



気温の変化に注意！
 服装で温度調整をお願いします。
 水分補給も忘れずに！

