

予定表掲載事業はすべて「いきいきポイント(5ポイント)」対象です

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
時間帯	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	<p style="text-align: center;">来所される時は、飲み物をご持参下さい。                      いつでも水分を取れるよう                      ご自身で心掛けましょう。</p>								2		3 市域交流発表会							
集会室(大)							のんびり体操 A・B		卓球(つ)		やさしい筋トレ 1・2組		社交ダンスab(同)		卓球(つ)		卓球(つ)	
集会室(小)							いけばなab(同)		囲碁将棋(つ)		大正琴ab(同)		フォークソングの会(同)		民謡(同)+補		囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室															裏千家II ab(同)		健康麻雀C(同)	
和室															ものづくりボランティア		書道講座(後)	
相談室													健康づくり相談会		ミュージックベル(同)		境谷民児協	
会議室									健康づくり相談会		大正琴ab(同)							
日	5		6		7		8		9		10							
集会室(大)	卓球III(同)		卓球(つ)		卓球I		卓球II(同)		やさしい筋トレ 3組		卓球(つ)							
集会室(小)	書道I ab(同)		囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)		パソコン愛好会(同)		囲碁大会(偶数月)		囲碁将棋(つ)							
教養娯楽室	ハワイアンフラab(同)		カラオケIII(同)		都めぐり(同)		ギターab(同)		わくわく運動講座		写真II(同)							
和室	裏千家I ab(同)		裏千家I ab(同)		表千家I(同)		民謡おどり(同)		PCを楽しむ会(同)		太極拳ab(同)							
相談室	散策(同)		詩吟講座		書道II ab(同)		朗読(同)		裏千家III(同)		俳句(同)							
会議室	健康づくり相談会		尺八(同)				篆刻(同)		健康づくり相談会		境谷女性会							
日	12		13		14		15		16		17							
集会室(大)	振替休日		卓球(つ)		生きいきサロン		卓球I		のんびり体操 A・B		卓球(つ)							
集会室(小)			囲碁将棋(つ)		水彩画(同)		卓球II(同)		卓球(つ)		社交ダンスab(同)							
教養娯楽室			洋筆(同)		健康麻雀B(同)		カラオケII(同)		囲碁将棋(つ)		第3回 世話人会							
和室			着付け(同)		健康麻雀A(同)		写真I(同)		フォークソングの会(同)		コーラス(同)							
相談室			ウクレレ(同)		園芸ボランティア		PCデジカメ(同)		民謡(同)+補		健康麻雀C(同)							
会議室							園芸ボランティア		健康づくり相談会		書道講座(後)							
日	19		20		21		22		23		24							
集会室(大)	卓球III(同)		竹&ロコモ(同)		卓球I		卓球(つ)		やさしい筋トレ 3組		卓球(つ)							
集会室(小)	書道I ab(同)		生きいきサロン		卓球II(同)		卓球(つ)		筋トレ西ネット研修会		はじめようヨガ!							
教養娯楽室	ハワイアンフラ(同)		カラオケIII(同)		ギターab(同)		囲碁将棋(つ)		写真II(同)		囲碁将棋(つ)							
和室	裏千家I ab(同)		都めぐり(同)現地学習		民謡おどり(同)		わくわく運動講座		太極拳ab(同)		英会話ab(同)							
相談室	謡曲(同)		詩吟講座		朗読(同)		裏千家III(同)		ピアノ(同)		ギターab(同)							
会議室	健康づくり相談会		尺八(同)		詩吟I ab(同)		ウクレレ(同)		書くえがく(同)		境谷民児協							
日	26		27		28		<p style="text-align: center;"><b>作品展示</b></p> <p>2月8日(木)~2月20日(火) 写真同好会 I                      2月22日(木)~3月5日(月) 書道同好会 I ab                      3月20日(火)~3月31日(土) PCデジカメ同好会</p>											
集会室(大)	卓球III(同)		卓球(つ)		卓球I													
集会室(小)	水墨画(同)		水彩画(同)		卓球II(同)													
教養娯楽室	カラオケI(同)		洋筆(同)		カラオケII(同)													
和室	カラオケI(同)		健康麻雀B(同)		朗読(同)													
相談室	カラオケI(同)		着付け(同)		写真I(同)													
会議室	カラオケI(同)		ウクレレ(同)		歌の会(同)													

健康づくり:①②随時参加可能・③④途中参加不可	①のんびり体操	②健康チェック	③やさしい筋トレ ※70歳以上対象	④楽しく脳トレ 第2・4月曜
①…体験(初回のみ)後、事務所で随時登録。	第1・3木曜 A組 9:30~10:20	第1・2金曜 9:30~11:30	1組…第1・3金曜 9:30~10:50	A組… 9:30~10:20 前期 4~9月
②…事前申込不要。当日受付。	B組 10:40~11:30	(11:30 受付終了)	2組…第1・3金曜 11:00~12:20	B組…10:40~11:30 後期 10~
③…1年間の登録制。毎年、1月に参加者を募集。	運動する機会が少ない方を対象に	体脂肪、体年齢など簡単な	3組…第2・4金曜 10:00~11:20	C組…13:30~14:20 翌年3月
④…半年間の登録制。	楽しみながら体操をします。	健康測定をします。健康	筋力体操やマットを使ってストレッチをします。	D組…14:40~15:30
※①と③両方の登録、参加はできません。	A、Bのどちらかにご参加下さい。	管理に役立て下さい。	楽しいレクリエーションも行います。	音読、指体操、ゲームなどで脳をトレーニング。