

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							
	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	作品展示				処分本フェア						2							
集会室(大)	洛朗文化会(水彩画・写真) 6月1日(金)~6月12日(火) 彩遊会(水彩画) 6月13日(水)~6/23日(土) (センター事務所前にて開催) 新婦人の会(着物リフォーム) 6月25日(月)~7月5日(木)				6月2日(土)~ (センター事務所前にて開催)				やさしい筋トレ 1・2組		社交ダンスab(同)	卓球(つ)	みんなで歌うⅡ(同)					
集会室(小)									みんなで歌うⅢ(同)		民謡(同)		健康麻雀C(同)					
教養娯楽室									裏千家Ⅱab(同)									
和室									ものづくりボランティア									
相談室									図書ボランティア									
会議室																		
日	4		5		6		7		8		9							
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	のんびり体操	口腔講座	やさしい筋トレ 3組	太極拳ab(同)	英会話ab(同)	歌のつどい						
集会室(小)	書道Ⅰab(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	パソコンⅡ(同)		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	写真Ⅱ(同)現地	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)							
教養娯楽室	はじめての楽器	カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)現地学習	ギターab(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	はじめての楽譜	俳句(同)								
和室		裏千家Ⅰab(同)		表千家(同)														
相談室		散策(同)		書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)			健康チェック	ピアノ(同)								
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)	のんびり健康講座		詩吟Ⅰab(同)		健康づくり相談会		書くえがく(同)	詩吟Ⅱ(同)	【境谷民児協】							
日	11		12		13		14		15		16							
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	囲碁大会(偶数月)	やさしい筋トレ 1・2組	社交ダンスab(同)	第1回世話人会	みんなで歌うⅡ(同)							
集会室(小)	水墨画(同)	ハワイアンフラab(同)	囲碁将棋(つ)	水彩画Ⅰ(同)	健康麻雀A(同)	カラオケⅡ(同)		わくわく運動講座	みんなで歌うⅢ(同)	民謡(同)	健康麻雀C(同)							
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)	洋筆(同)	健康麻雀B(同)				裏千家Ⅲ(同)		裏千家Ⅱab(同)								
和室				着付け(同)														
相談室	はじめての英会話	楽しく脳トレC・D			写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)												
会議室		謡曲(同)	ハガキ絵講座	ウクレレ(同)	園芸ボランティア		健康づくり相談会	ミュージックベル(同)										
日	18		19		20		21		22		23							
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	のんびり体操	卓球(つ)	やさしい筋トレ 3組	太極拳ab(同)	卓球(つ)	はじめようヨガ						
集会室(小)	書道Ⅰab(同)	レクダンス	竹&ロコモ(同)	囲碁将棋(つ)	パソコンⅡ(同)		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	写真Ⅱ(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)						
教養娯楽室	はじめての楽器	カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	はじめての楽譜	英会話ab(同)								
和室		裏千家Ⅰab(同)		表千家(同)														
相談室				書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)				ピアノ(同)								
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)	のんびり健康講座		詩吟Ⅰab(同)		健康づくり相談会		書くえがく(同)	詩吟Ⅱ(同)								
日	25		26		27		28		29		30							
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	トイレ業者清掃	健康講座	卓球(つ)	卓球(つ)						
集会室(小)	水墨画(同)	ハワイアンフラab(同)	水彩画Ⅱ(同)	水彩画Ⅰ(同)	健康麻雀A(同)	カラオケⅡ(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)		民謡(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)						
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)	洋筆(同)	健康麻雀B(同)			わくわく運動講座	パソコンⅠ(同)										
和室				着付け(同)			裏千家Ⅲ(同)											
相談室	はじめての英会話	楽しく脳トレC・D	初夏フラワーアレンジ		写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)												
会議室		謡曲(同)		ウクレレ(同)		みんな歌うⅠ(同)	健康づくり相談会	ミュージックベル(同)			【境谷民児協】							

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