



新年あけましておめでとうございます
利用者の皆様が健康で穏やかに過ごせ
ますよう心よいお祈り申し上げます
本年もどうぞ宜しくお願い致します



1月の行事

＊ ＊新春落語会＊ ＊

日にち: 1/17(水)

時間: 午後 1 時～午後 2 時

場所: 2 階 大広間

出演: 柳家 花ごめ

*人数制限はございません
お誘い合わせてご来館ください

◆◆今月の休館日◆◆

12/29(金)～1/3(水)
年末年始休業

1/8(月)成人の日

1/14(日)・1/21(日)

1/28(日)



自由参加の体操スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
休館日	10:30～ 11:30	10:30～ 11:30	10:30～ 11:30	10:30～ 11:30	13:30～ 14:30	
	健康ヨガ	太極拳 (定員 16 名)	健康ロコモ 体操	ふなばし シルバーリ ハビリ体操	リズム& ストレッチ	

*体操に参加する際は、先に 2 階事務所に利用証をご提示ください
*火曜日の太極拳のみ人数制限があります。

予定表

1月
Jan.

日	曜	午前	時間	午後	時間
		1/3 まで年始休館日			
4	木	陶芸 A シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A 新舞踊	13:00 13:00
5	金	折紙 カラオケ B	10:00 10:00	絵手紙 ウクレレ リズム&ストレッチ	13:00 13:00 13:30
6	土				
8	月	成人の日(休館日)			
9	火	華道 太極拳 ★パンの販売	10:00 10:30 12:00	書道 C ストレッチ ★面白ゼミナール	13:00 13:00 13:30
10	水	大正琴 健康ロコモ体操	10:00 10:30	フラダンス	13:00
11	木	陶芸 A シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A いきいき健康教室 ★女性マーじゃん講座	13:00 13:00 13:00
12	金	ほほえみ体操	10:30	ウクレレ リズム&ストレッチ	13:00 13:30
13	土				
15	月	陶芸 B 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B 民謡	13:00 13:00
16	火	茶道 太極拳	10:00 10:30	書道 カラオケ A	13:00 12:30
17	水	ペン習字 健康ロコモ体操	10:00 10:30	★新春落語会	13:00
18	木	陶芸 A(自主) シルバーリハビリ体操	10:00 10:30	陶芸 A(自主) 新舞踊	13:00 13:00
19	金	折紙 カラオケ B ★移動交番	10:00 10:00 10:00	絵手紙 ウクレレ リズム&ストレッチ	13:00 13:00 13:30
20	土				
22	月	陶芸 B(自主) 社交ダンス 健康ヨガ	10:00 10:00 10:30	陶芸 B(自主) 民謡	13:00 13:00
23	火	華道 太極拳 ★パンの販売	10:00 10:30 12:00	C ストレッチ	13:00
24	水	大正琴 健康ロコモ体操	10:00 10:30	フラダンス	13:00
25	木	シルバーリハビリ体操	10:30	いきいき健康教室 ★女性マーじゃん講座	13:00 13:00
26	金	ほほえみ体操	10:30	ウクレレ リズム&ストレッチ ★スクラッチアート	13:00 13:30 13:10
27	土				
29	月	陶芸 B 健康ヨガ	10:00 10:30	陶芸 B	13:00
30	火	茶道 太極拳	10:00 10:30	カラオケ A	12:30
31	水	ペン習字 健康ロコモ体操	10:00 10:30		