

平成29年12月 予定表 <★は、申込不要・誰でも自由に参加できます>H29.11. 16現在

(募集)

日	曜日	大広間		和室・茶室		陶芸室		多目的室		備考
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1	金	民踊	守山・桔梗俳句会	おやじバンド			カラオケふれ愛桔梗の会			
2	土	カラオケの日	フラダンス		三味線			男の料理教室講座(後期)		
3	日	休館日								
4	月	ぜに太鼓	民踊		ギター倶楽部	第1・3月曜会	第1・3月曜会			卓球(児:ホール)
5	火	小幡クラブ	小幡クラブ	囲碁B	すみれ俳句会	ちぎり絵	火曜会	認知症予防教室		
6	水	楽チャレ講座 コグニサイズ	ヨガ体操		生命の貯蓄体操			認知症予防教室	6期リーダー打合せ	
7	木	やさしい書道講座	詩吟		ペンの会	書道部	書道部	認知症予防教室	オレンジカフェ	
8	金	民謡	初めての民謡講座	おやじバンド						
9	土	カラオケの日	カラオケ若芽会		さくら俳句会	リサイクル工作ひまわり	リサイクル工作ひまわり			
10	日	休館日								
11	月	カラオケA	詩吟入門講座	都茶道	都茶道		ギター倶楽部			卓球(児:ホール)
12	火	火曜ダンス	★健康体操 13:30~14:30	サファイアクラブ	サファイアクラブ	折り紙クラブ	火曜会	認知症予防教室		健康相談 13:00~14:00
13	水	大正琴	唄う会	水彩画	生命の貯蓄体操	陶芸A初級講座	陶芸B講座	認知症予防教室		
14	木	リサイクル工作切り絵講座	★歌って元気 13:30~15:00	太鼓				認知症予防教室		
15	金	初めての民謡講座	初めての民謡講座	おやじバンド	カラオケふれ愛桔梗の会		大人のぬりえさつき会			
16	土	カラオケの日	フラダンス		三味線			オレンジカフェ		
17	日	休館日								
18	月	ぜに太鼓	楽しいコーラス講座		ギター倶楽部	第1・3月曜会		楽チャレ講座蕎麦打ち		卓球(児:ホール)
19	火	火曜ダンス	★リズム体操 ①13:00~14:30 ②14:45~16:15	囲碁B	基礎からの俳句講座		ちぎり絵	認知症予防教室		
20	水	民踊	ヨガ体操	生命の貯蓄体操	おかりなクラブ	OB陶芸	リーダー交流会	認知症予防教室		
21	木	やさしい書道講座	やさしい花まゆ講座	太鼓	はり絵	書道部	書道部	認知症予防教室		
22	金	初めての民謡講座	民謡			銭太鼓ランの会				
23	土	休館日(天皇誕生日)								
24	日	休館日								
25	月	福社会館	クリスマスイベント		ギター倶楽部					
26	火	カラオケ若芽会	★ベジタスヨガ ①13:00~14:30 ②14:45~16:15			作陶会	作陶会	認知症予防教室		健康相談 13:00~14:00
27	水	大正琴入門講座	大正琴	おかりなクラブ		作陶会	作陶会	認知症予防教室	★おしゃべりサロン	
28	木	民踊	★懐メロ体操 13:30~15:00	太鼓		花まゆ		認知症予防教室		地区会館 囲碁講座
29	金	休館日								
30	土	休館日								
31	日	休館日								

↓認知症予防リーダー養成講座募集期間

11月15日
~
12月14日

(部屋利用時間) 午前8:45-12:15 午後13:00-16:30 それ以外の時間は入室できません

♪ ロビーで健康体操 ♪

~毎週水曜日と金曜日の14:55~ロビーでDVDを観ながら体操を行います!~

★日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって体は丈夫になり、転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行が改善されます。

★また、頭を使う運動で認知症予防にも効果的です。

★10分程度の体操ですので気軽にご参加ください!一緒に体操しましょう♪

担当: 関守