

12月の予定

日	月(風呂・女性)	火(風呂・男性)	水(風呂・女性)	木(風呂・男性)	金(風呂・女性)	土(風呂・男性)
	1	2	3	4	5	6
		★貼り絵☆ 14:00~16:00	★太極拳/棒気功☆ 10:00~11:00		★かみおち雀雀広場☆ 9:30~12:00 ★Wai wai チャレンジ☆ 14:00~15:30	★元気！100トレ☆ 10:00~11:00
7	8	9	10	11	12	13
★サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	★マッサージ☆	★カラオケ体操☆ 14:00~15:00	★正月飾り☆ 9:30~12:00 自主事業運営委員会		★新宿いきいき体操☆ 10:30~11:15 ★歌声ルーム☆ 14:00~15:30	★元気！100トレ☆ 10:00~11:00
		★おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	★フリカラ☆ 10:00~12:00		19	20
14	15	16	17	18	★かみおち雀雀広場☆ 9:30~12:00	★体操広場☆ 9:30~11:20
★レディース健康 雀雀教室☆ 9:30~12:00		★なつかし映画☆ 14:00~16:00	★元気！100トレ☆ 10:00~11:00	★10分折り紙☆ 13:30~15:00	★気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ★古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	★フリカラ☆ 10:00~12:00 ★モルック教室☆ 14:00~15:30
21	22	23	24	25	★スマホ講習会☆ 14:00~16:00	2月分 団体利用申請日
		★ハピネスサークル☆ 14:00~15:00	★元気！100トレ☆ 10:00~11:00	★朝からシネマ☆ 10:00~11:40	★新宿いきいき体操☆ 10:30~11:15 ★歌声ルーム☆ 14:00~15:30 ★ぬり絵deノートレ☆ 14:00~15:30	★体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)
28	29	30	31		<p>良いお年をお迎え下さい</p> 	
★レディース健康 雀雀教室☆ 9:30~12:00	休館	休館	休館			

古典を愉しむ

講師のわかりやすいお話しと解説で、古典文学の知識が楽しく身に付きます!!

●日時:12月19日(金)
14:00~15:30

●定員:20名(先着順)

●募集開始:11月21日(金)

※筆記用具をご持参ください。

※ご参加には当館利用証が必要です。

☆その他の講座☆

- | | | | |
|------------|--------|----------------|--------|
| ◎新宿いきいき体操 | 定員 20名 | ◎太極拳/棒気功 | 定員 12名 |
| ◎四季のものづくり | 定員 12名 | ◎かみおち雀雀広場 | 定員 16名 |
| ◎サンデーヨガ | 定員 20名 | ◎絵手紙教室 | 定員 12名 |
| ◎レディース雀雀教室 | 定員 16名 | ◎カラオケ体操 | 定員 18名 |
| ◎モルック教室 | 定員 12名 | ◎Wai wai チャレンジ | 定員 12名 |
| ◎懐メロ・歌声ルーム | 定員 20名 | ◎ぬり絵deノートレ | 定員 8名 |
| ◎朝からシネマ | 定員 30名 | | |

※予約・受付開始日など詳細は当館(3360-1414)までお問い合わせください。

館のご利用・講座参加には当館利用証が必要です。