１０月　予定表

講　座	開始時間	開催日
元気体操	午前10時30分	6
調整体操	午前10時30分	1
筋力アップ体操	午前10時30分	9/30
のんびり体操	・午後1時30分	7
健康体操	・午後1時30分	15
3B体操－A	・午後1時30分	1
3B体操－B	午前10時30分	20
さわやかヨガ	・午後1時30分	27
楽しいイスヨガ	午前10時	14
フレイル体操	午前10時30分	24
フラダンス	午前10時30分	4
初心者ピンポン	・午後1時30分	27
華道	・午後1時30分	9,23
茶道	・午後1時30分	16
書道　かな	午前10時	8
書道　漢字	午前10時	22
民謡	午前10時	22
コーラス	・午後1時30分	21
歌って元気	午前10時	27
絵手紙	・午後1時30分	6
絵画	午前10時	7
水墨画	午前10時	10

山田地区会館

チェアビクス	午前10時10分	15
体操	午前10時20分	9
歌って元気	・午後1時30分	23

◆同好会	利用時間	開催日
◆民踊（ひまわり）	午前9時	10,24
◆民踊（櫻）	・午後1時	10,24
◆スマイル太極拳(女性限定)	・午後1時	14.28
◆フラダンス(レフア	午前9時50分	3.27
◆福祉ニチレク	午前9時	11,25
◆卓球同好会	・午後1時	10,17
◆福寿草(社交ダンス)	・午後1時	11,25
◆詩吟	・午後1時	6,20
◆詩吟オレンジ会	午前9時30分	17
◆オカリナ	・午後1時	14,28
◆天神山歌謡同好会	・午後1時	2,16
◆英語	午前9時30分	14,28
◆折り紙	・午後1時	4,18
◆絵画	午前9時30分	21
◆茶道	午前9時30分	2,9
◆書道	午前9時30分	1,15
◆健寿会(脳トレクラブ	午前9時	6
◆写経の集い	午前9時30分	15
◆鯱城パソコン	午前9時30分	2,17
◆パソコンお絵かき	午前9時30分	16
◆花咲か隊	午前9時30分	24
◆西こじょう会	午前9時30分・午後1時	11
◆なかよしマジック	・午後1時	20
◆さくら草の会	・午後1時	18
◆たのしい手芸	・午後1時	21
◆健口体操タンポポ	・午後2時	1,15

10月の入浴時間

10月31日(金)は演芸発表会のためお休みです

○男性　午後2時15分～3時15分

○女性　午後1時　5分～2時　5分

奇数月は入浴の順番が入れ替わります。

＜毎月５日・１５日は　入浴事業休止＞

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
開館日程	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
					休館日							休館日	休館日		風呂休み				休館日							休館日					風呂休み

★発行日　令和7年　9月 13日　なお、発行日以降に変更が生じる場合がございます。