



11月 予定表



講 座	開始時間	開催日	◆同好会	利用時間	開催日
元気体操	午前10時30分	<u>12</u>	◆民踊（ひまわり）	午前9時	14, 28
調整体操	午前10時30分	5	◆民踊（櫻）	・午後1時	14, 28
筋力アップ体操	午前10時30分	10	◆スマイル太極拳(女性限定)	・午後1時	11, 25
のんびり体操	・午後1時30分	4	◆フラダンス(レファ)	午前9時50分	7, 10
健康体操	・午後1時30分	19	◆福祉ニチレク	午前9時	8, 22
3B体操－A	・午後1時30分	5	◆卓球同好会	・午後1時	14, 21
3B体操－B	午前10時30分	17	◆福寿草(社交ダンス)	・午後1時	8, 22
さわやかヨガ	・午後1時30分	<u>10</u>	◆詩吟	・午後1時	7, 17
楽しいイスヨガ	午前10時	11	◆詩吟オレンジ会	午前9時30分	21
フレイル体操	午前10時30分	28	◆オカリナ	・午後1時	11, 25
フラダンス	午前10時30分	1	◆天神山歌謡同好会	・午後1時	6, 20
初心者ピンポン	・午後1時30分	10	◆英語	午前9時30分	11, 25
華道	・午後1時30分	13	◆折り紙	・午後1時	1, 15
茶道	・午後1時30分	20	◆絵画	午前9時30分	18
書道 かな	午前10時	12	◆茶道	午前9時30分	6, 13
書道 漢字	午前10時	26	◆書道	午前9時30分	5, 19
民謡	午前10時	26	◆健寿会(脳トレクラブ)	午前9時	4
コーラス	・午後1時30分	18	◆写経の集い	午前9時30分	19
歌って元気	午前10時	<u>29</u>	◆鯨城パソコン	午前9時30分	6, 21
絵手紙	・午後1時30分	<u>10</u>	◆パソコンお絵かき	午前9時30分	20
絵画	午前10時	4	◆花咲か隊	午前9時30分	28
水墨画	午前10時	14	◆西こじょう会	午前9時30分・午後1時	8
山田地区会館			◆なかよしマジック	・午後1時	17
チェアピクス	午前10時10分	19	◆さくら草の会	・午後1時	15
体操	午前10時20分	13	◆たのしい手芸	・午後1時	18
歌って元気	・午後1時30分	27	◆健口体操タンポポ	・午後1時	5, 19
			◆天神山の学友	午前9時30分	22

11月の入浴時間

- 男性 午後1時 5分～2時 5分
○女性 午後2時15分～3時15分

偶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
開館日程	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	土	日
		休館日	休館日		風呂休み				休館日						風呂休み	休館日							休館日	休館日						休館日

★発行日 令和7年 10月 16日 なお、発行日以降に変更が生じる場合がございます。