



1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	5	◆民踊（ひまわり）	午前9時	9, 23
調整体操	午前10時30分	7	◆民踊（櫻）	・午後1時	9, 23
筋力アップ体操	午前10時30分	休	◆スマイル太極拳(女性限定)	・午後1時	13, 27
のんびり体操	・午後1時30分	6	◆フラダンス(レフア)	午前9時50分	9, 26
健康体操	・午後1時30分	21	◆福祉ニチレク	午前9時	10, 24
3B体操－A	・午後1時30分	7	◆卓球同好会	・午後1時	9, 16
3B体操－B	午前10時30分	19	◆福寿草(社交ダンス)	・午後1時	10, 24
さわやかヨガ	・午後1時30分	26	◆詩吟	・午後1時	5, 19
楽しいイスヨガ	午前10時	13	◆詩吟オレンジ会	午前9時30分	16
フレイル体操	午前10時30分	23	◆オカリナ	・午後1時	13, 27
フラダンス	午前10時30分	17	◆天神山歌謡同好会	・午後1時	15
初心者ピンポン	・午後1時30分	26	◆英語	午前9時30分	13, 27
華道	・午後1時30分	22	◆折り紙	・午後1時	17
茶道	・午後1時30分	15	◆絵画	午前9時30分	20
書道 かな	午前10時	14	◆茶道	午前9時30分	8
書道 漢字	午前10時	28	◆書道	午前9時30分	7, 21
民謡	午前10時	28	◆健寿会(脳トレクラブ)	午前9時	5
コーラス	・午後1時30分	20	◆写経の集い	午前9時30分	21
歌って元気	午前10時	26	◆鯢城パソコン	午前9時30分	8・16
絵手紙	・午後1時30分	5	◆パソコンお絵かき	午前9時30分	15
絵画	午前10時	6	◆花咲か隊	午前9時30分	23
水墨画	午前10時	9	◆西こじょう会	午前9時30分・午後1時	10
山田地区会館			◆なかよしマジック	・午後1時	19
チエアビクス	午前10時10分	21	◆さくら草の会	・午後1時	お休み
体操	午前10時20分	8	◆たのしい手芸	・午後1時	20
歌って元気	・午後1時30分	22	◆健口体操タンポポ	・午後1時	7, 21
			◆天神山の学友	午前9時30分	24

1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

会館日程	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
	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	土
休館日	休館日	休館日	休館日	風呂休み						休館日	休館日				風呂休み															休館日	

★発行日 令和7年 12月 15日 なお、発行日以降に変更が生じる場合がございます。