



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 | 6 | ◆民踊 (ひまわり) | 午前9時 | 10, 17 |
| 調整体操 | 午前10時30分 | 29 | ◆民踊 (櫻) | ・午後1時 | 10, 24 |
| リハビリ体操 | 午前10時30分 | 21 | ◆スマイル太極拳(女性限定) | ・午後1時 | 14, 28 |
| のんびり体操 | ・午後1時30分 | 7 | ◆フラダンス(レファ) | 午前9時50分 | 27 |
| 健康体操 | ・午後1時30分 | 15 | ◆福祉ニチレク | 午前9時 | 11, 25 |
| 3B体操-A | ・午後1時30分 | 8 | ◆卓球同好会 | ・午後1時 | 10, 17 |
| 3B体操-B | 午前10時30分 | 20 | ◆福寿草(社交ダンス) | ・午後1時 | 11, 25 |
| さわやかヨガ | ・午後1時30分 | 27 | ◆詩吟 | ・午後1時 | 6, 20 |
| 楽しいイスヨガ | 午前10時 | 14 | ◆詩吟オレンジ会 | 午前9時30分 | 17 |
| ロコモ体操 | 午前10時30分 | 24 | ◆オカリナ | ・午後1時 | 14, 28 |
| フラダンス | 午前10時30分 | 18 | ◆名古屋甚句 | 午前9時30分 | 17 |
| 初級ピンポン | ・午後1時30分 | 27 | ◆天神山歌謡同好会 | ・午後1時 | 16 |
| 華道 | ・午後1時30分 | 23 | ◆英語 | 午前9時30分 | 14, 28 |
| 茶道 | ・午後1時30分 | 16 | ◆折り紙 | ・午後1時 | 4, 18 |
| 書道 かな | 午前10時 | 8 | ◆絵画 | 午前9時30分 | 21 |
| 書道 漢字 | 午前10時 | 22 | ◆茶道 | 午前9時30分 | 9 |
| 民謡 | 午前10時 | 22 | ◆書道 | 午前9時30分 | 15, 29 |
| コーラス | ・午後1時30分 | 21 | ◆健寿会(脳トレクラブ) | 午前9時 | 6 |
| 音楽で元気 | 午前10時 | 27 | ◆写経の集い | 午前9時30分 | 15 |
| 絵手紙 | ・午後1時30分 | 6 | ◆映画 | ・午後1時 | 8 |
| 絵画 | 午前10時 | 7 | ◆鯨城パソコン | 午前9時30分 | 9 |
| 水墨画 | 午前10時 | 10 | ◆パソコンお絵かき | 午前9時30分 | 16 |
| 山田地区会館 | | | ◆PC倶楽部 | 午前9時00分 | 7, 28 |
| チェアピクス | 午前10時10分 | 15 | ◆花咲か隊 | 午前9時30分 | 24 |
| 体操 | ・午後1時30分 | 21 | ◆西こじょう会 | 午前9時30分・午後1時 | 11 |
| 水墨画 | 午前10時 | 23 | | | |



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>

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|---|-----|---|---|---|---|----|----|-----|-----|----|------|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|--|
| 開館日程 | 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 | |
| | 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 | | 休館日 | | | | | | | 休館日 | 休館日 | | 風呂休み | | | | | 休館日 | | | | | | 休館日 | | | | | | |

★発行日 令和6年 12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。