

12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
休館					10:00 ラジオ体操 10:30 お口とお腹の体操	10:00 ラジオ体操 10:30 さわやか体操
					13:30 ぬりえ 13:30 初心者スマホ 15:00 ラジオ体操	13:30 ハンドベル 15:00 ペットボトル体操
3	4	5	6	7	8	9
10:00 ラジオ体操 10:30 折り紙	10:00 ラジオ体操 10:30 脳活性	休館	10:00 ラジオ体操 10:30 愛のうたごえ	10:00 ラジオ体操 10:30 おとせん体操	10:00 ラジオ体操 10:30 骨盤底筋体操	10:00 ラジオ体操 10:30 おとせん体操
13:30 ぬりえ 15:00 ラジオ体操	13:30 楽しくわなげ 15:00 卓球入門 15:00 ラジオ体操		13:30 健康動画 15:00 ラジオ体操	13:30 ヨガ 15:00 ラジオ体操	13:30 ぬりえ 15:00 ラジオ体操	13:30 体力向上トレーニング 13:30 映画「勝利者」 15:00 ラジオ体操
10	11	12	13	14	15	16
10:00 ラジオ体操 10:30 うたごえリクエスト	10:00 ラジオ体操 10:30 ロコモ体操	休館	9:30 シルバー人材説明会 10:00 ラジオ体操 10:30 リズム体操	10:00 ラジオ体操 10:30 ふれあいピアノ	10:00 ラジオ体操 9:20 ピアノレッスン 10:30 折り紙	10:00 ラジオ体操 10:30 ロコモ体操
13:30 ぬりえ 14:40 ボウリングゲーム 15:00 ラジオ体操	13:30 貯筋体操 15:00 指の体操 15:00 卓球入門		13:30 楽しくわなげ 14:40 認地笑かるた 15:00 ラジオ体操	14:40 防犯講座 13:30 スローエアロ 15:00 ラジオ体操	13:30 ピアノレッスン 13:30 ぬりえ 15:00 ラジオ体操	13:30 映画「かあちゃん」 13:30 初心者パソコン 15:00 ラジオ体操
17	18	19	20	21	22	23
10:00 ラジオ体操 10:30 お口とお腹の健康体操	10:00 ラジオ体操 10:30 おとせん体操	休館	10:00 ラジオ体操 10:30 ふれあいピアノ	10:00 ラジオ体操 10:30 体を楽に扱う体操	10:00 ラジオ体操 10:30 愛のうたごえ	10:00 ラジオ体操 10:30 脳活性
13:30 ぬりえ 15:00 ペットボトル体操	13:30 クリスマスコンサート 15:00 ラジオ体操		13:30 楽しくわなげ 14:40 ボウリングゲーム 15:00 ラジオ体操	13:30 ヨガ 15:00 ラジオ体操	13:30 ぬりえ 15:00 ラジオ体操	13:30 転倒予防体操 13:30 初心者パソコン 15:00 ラジオ体操
24	25	26	27	28	29	30
10:00 ラジオ体操 10:30 箸袋・ポチ袋製作	10:00 ラジオ体操 10:30 ロコモ体操	休館	10:00 ラジオ体操 10:30 そろばん 10:30 骨盤底筋体操	10:00 ラジオ体操 10:30 エンジョイエアロ	休館	休館
13:30 ぬりえ 15:00 指の体操	13:30 体幹体操 14:40 認地笑かるた 15:00 ラジオ体操		13:30 サークルサーキット 13:30 初心者スマホ 15:00 ラジオ体操	13:30 スローエアロ 13:30 ぬりえ 15:00 ラジオ体操		

◆赤字は有料講座(100円)です。

◆上記の他に、健康体操(13:00)を毎日開催しています。