

# 令和3年12月の提案事業(総合版)

日	月	火	水
<p>毎日のテレビ体操</p> <p>① 10:10→9:30</p> <p>② 14:10→15:00</p> 	休日	<p><b>ご注意ください!</b></p> <p>背骨コンディショニングは7日・14日で2講座ずつ開始時間に変更があります!</p>	<p>1日</p> <p>10:30~11:00 文化工作室 骨盤エクササイズA①</p> <p>11:15~11:45 文化工作室 骨盤エクササイズA②</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 やさしいヨガ</p>
5日	6日	7日	8日
<p>9:30~10:30 文化工作室 ミュージックベル</p> <p>13:00~14:00 文化工作室 12月お誕生会</p> <p>14:30~15:30 文化工作室 ボウリングゲーム</p>	休日	<p>10:00~12:00 文化工作室 かくしゃく華道</p> <p>13:30~14:30 多目的ルーム はじめてのパソコンA</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 背骨コンディショニング①</p> <p>14:40~15:40 文化工作室 背骨コンディショニング②</p>	<p>10:30~11:10 文化工作室 元気が出るストレッチA①</p> <p>11:20~12:00 文化工作室 元気が出るストレッチA②</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 やさしいヨガ</p>
12日	13日	14日	15日
	休日	<p>10:00~12:00 文化工作室 かくしゃく書道</p> <p>13:30~14:30 多目的ルーム はじめてのパソコンA</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 背骨コンディショニング①</p> <p>14:40~15:40 文化工作室 背骨コンディショニング②</p>	<p>9:00~12:00 多目的ルーム 提案事業申込日</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 簡単!手工芸</p>
19日	20日	21日	22日
<p>9:30~10:30 文化工作室 ミュージックベル</p> <p>14:30~16:00 文化工作室 折り紙広場</p>	休日	<p>10:00~12:00 文化工作室 かくしゃく華道</p> <p>13:00~ 娛樂室 笑道(お試し)</p> <p>13:30~15:00 多目的ルーム はじめてのパソコンB</p> <p>13:30~15:30 文化工作室 かくしゃく書道</p>	<p>10:30~11:00 文化工作室 骨盤エクササイズB①</p> <p>11:15~11:45 文化工作室 骨盤エクササイズB②</p> <p>14:00~14:40 文化工作室 元気が出るストレッチB①</p> <p>14:50~15:30 文化工作室 元気が出るストレッチB②</p>
26日	27日	28日	<p>日本己書道場 上席師範 加藤千博先生に学ぶ【笑道】</p> <p>2022年講座開始! まずはお試しでご参加ください 字の上手い下手は関係なし^^ 楽しく文字を書いてみませんか?</p>

木	金	土
2日	3日	4日
<p>10:00~12:00 文化工作室 さつき会</p> <p>13:00~13:45 文化工作室 理学療法士の健康体操</p> <p>14:30~15:30 文化工作室 シニア・エアロビクス</p>	<p>10:00~12:00 文化工作室 健康クラブ</p> <p>10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンA</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 3B 体操</p> <p>15:00~16:00 文化工作室 けん玉教室</p>	<p>9:45~10:45 文化工作室 ぬり絵 A ①</p> <p>11:00~12:00 文化工作室 ぬり絵 A ②</p> <p>13:30~15:00 文化工作室 折り紙広場</p> <p>15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談</p>
9日	10日	11日
<p>10:00~12:00 文化工作室 さつき会</p> <p>13:00~13:45 文化工作室 理学療法士の健康体操</p> <p>14:30~15:30 文化工作室 シニア・エアロビクス</p>	<p>10:00~12:00 文化工作室 健康クラブ</p> <p>10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンA</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 3B 体操</p>	<p>15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談</p> <p>09:50~10:50 文化工作室 盆踊り</p> <p>11:00~12:00 文化工作室 盆踊り</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 中台フラ講座みんなでオハナ</p>
16日	17日	18日
<p>10:00~12:00 文化工作室 さつき会</p> <p>13:00~13:45 文化工作室 理学療法士の健康体操</p> <p>14:30~15:30 文化工作室 シニア・エアロビクス</p>	<p>10:00~12:00 文化工作室 健康クラブ</p> <p>10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンB</p> <p>13:30~14:10 1Fロビー 看護師講座</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 3B 体操</p> <p>14:30~15:30 文化工作室 NEWゲーム</p>	<p>9:45~10:45 文化工作室 ぬり絵 B ①</p> <p>11:00~12:00 文化工作室 ぬり絵 B ②</p> <p>13:00~14:00 文化工作室 盆踊り</p> <p>14:10~15:10 文化工作室 盆踊り</p> <p>15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談</p>
23日	24日	25日
<p>10:00~12:00 文化工作室 さつき会</p> <p>13:00~13:45 文化工作室 理学療法士の健康体操</p> <p>14:30~15:30 文化工作室 シニア・エアロビクス</p>	<p>10:00~12:00 文化工作室 健康クラブ</p> <p>10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンB</p> <p>13:30~14:10 1Fロビー 看護師講座</p> <p>13:30~14:30 文化工作室 3B 体操</p>	<p>13:30~14:30 文化工作室 中台フラ講座みんなでオハナ</p> <p>14:30~15:30 文化工作室 ボウリングゲーム</p> <p>15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談</p>



**令和3年12月**      **令和4年1月**

27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
休日	開館 風呂あり	年末年始 休館					開館 風呂休み	開館 風呂あり	開館 風呂あり	開館 風呂あり	開館 風呂あり