




令和4年9月の提案事業(総合版)

日	月	火	水
	休館日		
4日	5日	6日	7日
10:00~11:00 文化工作室: ボウリングゲーム 13:00~ 大広間: オールドシネマ	休館日	09:30~11:30 文化工作室: かくしゃく華道 13:15~14:15 多目的ルーム: はじめてのパソコンA 14:30~15:30 文化工作室: 背骨コンディショニング	10:30~11:00 文化工作室: 骨盤エクササイズ① 11:15~11:45 文化工作室: 骨盤エクササイズ② 13:30~14:30 大広間: 日本舞踊のお教室 13:30~14:30 文化工作室: やさしいヨガ① 14:40~15:40 文化工作室: やさしいヨガ②
11日	12日	13日	14日
10:00~11:00 文化工作室: ボウリングゲーム 13:00~14:00 文化工作室: 9月お誕生会 14:30~15:30 工作室: ダーツゲーム	休館日	09:30~11:30 文化工作室: かくしゃく書道 11:30~12:10 1Fロビー: 看護師講座 13:15~14:15 多目的ルーム: はじめてのパソコンA 14:30~15:30 文化工作室: 背骨コンディショニング	10:30~11:10 文化工作室: 元気になるストレッチ① 11:20~12:00 文化工作室: 元気になるストレッチ② 13:30~15:00 大広間: NEWスポーツゲーム
18日	19日	20日	21日
09:30~10:30 文化工作室: みんなで歌おう 10:45~11:45 文化工作室: 合唱 13:00~14:00 大広間: 盆踊り① 14:15~15:15 大広間: 盆踊り②	休館日	09:30~11:30 文化工作室: かくしゃく華道 12:30~13:30 文化工作室: 笑顔(己書) 13:15~14:15 多目的ルーム: はじめてのパソコンB 13:40~14:40 文化工作室: 笑顔(己書) 15:00~16:00 文化工作室: 背骨コンディショニング	10:30~11:00 文化工作室: 骨盤エクササイズ① 11:15~11:45 文化工作室: 骨盤エクササイズ② 13:30~14:30 大広間: 日本舞踊のお教室 13:30~14:30 文化工作室: やさしいヨガ① 14:40~15:40 文化工作室: やさしいヨガ②
25日	26日	27日	28日
10:00~11:00 文化工作室: ボウリングゲーム 13:00~14:00 大広間: 盆踊り① 14:15~15:15 大広間: 盆踊り②	休館日	09:30~11:30 文化工作室: かくしゃく書道 13:15~14:15 多目的ルーム: はじめてのパソコンB 13:30~14:10 1Fロビー: 看護師講座 14:30~15:30 文化工作室: 背骨コンディショニング	10:30~11:30 工作室: ダーツゲーム 14:00~14:40 文化工作室: 元気になるストレッチ① 14:50~15:30 文化工作室: 元気になるストレッチ②

木	金	土
1日	2日	3日
13:00~13:45 文化工作室: 理学療法士の健康体操 14:00~15:00 文化工作室: シニア・エアロビクス	10:30~11:00 工作室: 看護師運動(フレイル予防体操) 10:30~11:30 多目的ルーム: 実用パソコンA 13:00~14:00 大広間: 盆踊り① 13:30~14:30 文化工作室: 3B体操 14:15~15:15 大広間: 盆踊り②	09:30~10:30 文化工作室: ぬり絵① 10:45~11:45 文化工作室: ぬり絵② 13:00~14:00 文化工作室: ミュージックベル 14:15~15:15 文化工作室: みんなで歌おう 15:00~15:50 多目的ルーム: 仕事と生活の相談
8日	9日	10日
13:00~13:45 文化工作室: 理学療法士の健康体操 14:00~15:00 文化工作室: シニア・エアロビクス	10:30~11:30 多目的ルーム: 実用パソコンA 13:00~14:00 大広間: 盆踊り① 13:30~14:30 文化工作室: 3B体操 14:15~15:15 大広間: 盆踊り②	10:30~12:00 文化工作室: 折り紙広場 13:00~14:00 文化工作室: フラ講座「みんなでオハナ」 15:00~15:50 多目的ルーム: 仕事と生活の相談
15日	16日	17日
09:00~12:00 多目的ルーム: 提案事業申込日 13:30~14:30 文化工作室: 簡単!手工芸	13:00~ 大広間: オールドシネマ 13:30~14:30 文化工作室: 3B体操	09:30~10:30 文化工作室: ぬり絵 10:45~11:45 文化工作室: ぬり絵 13:00~14:00 文化工作室: ボウリングゲーム
22日	23日	24日
13:00~13:45 文化工作室: 理学療法士の健康体操 14:00~15:00 文化工作室: シニア・エアロビクス	10:30~11:30 工作室: ダーツゲーム 10:30~11:30 多目的ルーム: 実用パソコンB 13:30~14:30 文化工作室: 3B体操 15:00~16:00 大広間: けん玉教室	10:30~12:00 文化工作室: 折り紙広場 13:00~14:00 文化工作室: フラ講座「みんなでオハナ」 15:00~15:50 多目的ルーム: 仕事と生活の相談
29日	30日	毎日のテレビ体操
13:00~13:45 文化工作室: 理学療法士の健康体操 14:00~15:00 文化工作室: シニア・エアロビクス	10:30~11:00 工作室: 看護師運動(フレイル予防体操) 10:30~11:30 多目的ルーム: 実用パソコンB 13:30~15:00 大広間: NEWスポーツゲーム	① 10:10→9:30 ② 14:10→15:00 