

# 令和7年 4月の提案事業(総合版)

日	月	火	水
<b>毎日のテレビ体操</b>  <b>① 9:30</b>		<b>1日</b> <small>フレンズ中台</small> 10:00~12:00 文化工作室 <b>かくしゃく華道</b> 10:30~11:30 多目的ルーム <b>はじめてのパソコン</b> 14:00~15:00 文化工作室 <b>背骨コンディショニング</b>	<b>2日</b> <small>スマホ</small> 10:00~11:30 1階ロビー <b>10の筋トレ</b> 10:30~11:30 文化工作室 <b>スポーツゲームクリニック</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>やさしいヨガ①</b> 14:40~15:40 文化工作室 <b>やさしいヨガ②</b>
<b>6日</b> 10:00~11:30 文化工作室 <b>折り紙広場</b> 13:00~14:00 文化工作室 <b>かるた大会</b> 14:30~ 大広間 <b>オールドシネマ</b>	<b>7日</b> 休館日	<b>8日</b> <small>フレンズ中台</small> 09:30~11:30 文化工作室 <b>かくしゃく書道</b> 10:30~11:30 多目的ルーム <b>はじめてのパソコン</b> 10:30~11:30 大広間 <b>バスケットボールゲーム</b> 14:00~15:00 文化工作室 <b>背骨コンディショニング</b>	<b>9日</b> <small>スマホ</small> 10:00~11:30 1階ロビー <b>10の筋トレ</b> 10:30~11:10 文化工作室 <b>元気が出るストレッチ①</b> 11:30~12:10 文化工作室 <b>元気が出るストレッチ②</b> 13:30~14:30 大広間 <b>日本舞踊のお教室</b>
<b>13日</b> 10:30~11:30 文化工作室 <b>ボウリングゲーム</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>懐かしソング</b> 13:00~14:30 娯楽室 <b>新聞ちぎり絵広場</b>	<b>14日</b> 休館日	<b>15日</b> 09:00~12:00 多目的ルーム <b>提案事業申込日</b> 10:00~12:00 文化工作室 <b>かくしゃく華道</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>簡単!手工芸</b>	<b>16日</b> <small>スマホ</small> 13:00~14:00 大広間 <b>スポーツゲームクリニック</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>やさしいヨガ①</b> 13:30~15:00 多目的ルーム <b>パソコン広場</b> 14:40~15:40 文化工作室 <b>やさしいヨガ②</b>

<b>20日</b> 09:30~10:30 文化工作室 <b>みんなで歌おう</b> 10:45~11:45 文化工作室 <b>合唱</b> 13:00~13:45 1階ロビー <b>アンチエイジング体操</b> 14:00~14:30 1階ロビー <b>看護師講座</b> 15:00~16:00 文化工作室 <b>モルック</b>	<b>21日</b> 休館日	<b>22日</b> <small>フレンズ中台</small> 09:30~11:30 文化工作室 <b>かくしゃく書道</b> 10:00~11:20 1階ロビー <b>園児との交流会</b> 14:00~15:00 文化工作室 <b>背骨コンディショニング</b>	<b>23日</b> <small>スマホ</small> 10:00~11:30 1階ロビー <b>10の筋トレ</b> 13:30~14:30 大広間 <b>日本舞踊のお教室</b> 14:00~14:40 文化工作室 <b>元気が出るストレッチ①</b> 15:00~15:40 文化工作室 <b>元気が出るストレッチ②</b>
<b>27日</b> 10:00~11:30 文化工作室 <b>新聞ちぎり絵広場</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>懐かしソング</b> 15:00~16:00 大広間 <b>ダーツゲーム</b>	<b>28日</b> 休館日	<b>29日</b> <small>フレンズ中台</small> 10:30~11:00 1階ロビー <b>看護師講座</b> 10:30~11:30 多目的ルーム <b>はじめてのパソコン</b> 11:15~12:00 1階ロビー <b>アンチエイジング体操</b> 14:00~15:00 文化工作室 <b>背骨コンディショニング</b>	<b>30日</b> <small>スマホ</small> 10:00~11:30 1階ロビー <b>10の筋トレ</b> 13:30~14:30 大広間 <b>ボウリングゲーム</b> 15:00~16:00 文化工作室 <b>モルック</b>

木	金	土
<b>3日</b> <small>あじさいクラブ</small> 10:00~11:30 文化工作室 <b>ぬり絵</b> 13:00~13:45 文化工作室 <b>理学療法士の健康体操</b> 14:00~15:00 文化工作室 <b>シニア・エアロビクス</b>	<b>4日</b> <small>健康クラブ スマホ さくらんぼクラブ</small> 10:30~11:30 多目的ルーム <b>実用パソコンA</b> 10:30~11:30 大広間 <b>テニス&amp;バドゲーム</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>3B体操</b> 15:00~16:00 文化工作室 <b>モルック</b>	<b>5日</b> <small>スマホ</small> 09:30~10:30 文化工作室 <b>ミュージックベル</b> 10:45~11:45 文化工作室 <b>みんなで歌おう</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>ゴルフゲーム</b> 15:00~15:50 多目的ルーム <b>仕事と生活の相談</b>
<b>10日</b> <small>あじさいクラブ</small> 10:00~10:50 文化工作室 <b>おしりエクササイズ①</b> 10:30~11:30 大広間 <b>ダーツゲーム</b> 11:00~11:50 文化工作室 <b>おしりエクササイズ②</b> 13:00~13:45 文化工作室 <b>理学療法士の健康体操</b> 14:00~15:00 文化工作室 <b>シニア・エアロビクス</b>	<b>11日</b> <small>健康クラブ スマホ さくらんぼクラブ</small> 10:30~11:30 多目的ルーム <b>実用パソコンA</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>3B体操</b> 13:30~15:00 大広間 <b>終活はじめの一步</b>	<b>12日</b> <small>スマホ</small> 10:00~10:45 文化工作室 <b>マールディングアート①</b> 11:00~11:45 文化工作室 <b>マールディングアート②</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>お誕生会</b> 15:00~15:50 多目的ルーム <b>仕事と生活の相談</b> 15:00~16:00 文化工作室 <b>モルック</b>
<b>17日</b> <small>あじさいクラブ</small> 10:00~11:30 文化工作室 <b>ぬり絵</b> 13:00~13:45 文化工作室 <b>理学療法士の健康体操</b> 14:00~15:00 文化工作室 <b>シニア・エアロビクス</b>	<b>18日</b> <small>健康クラブ スマホ さくらんぼクラブ</small> 10:30~11:30 多目的ルーム <b>実用パソコンB</b> 10:30~11:30 大広間 <b>テニス&amp;バドゲーム</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>3B体操</b>	<b>19日</b> <small>スマホ</small> 10:00~11:30 文化工作室 <b>折り紙広場</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>ゴルフゲーム</b> 15:00~15:50 多目的ルーム <b>仕事と生活の相談</b>

<b>24日</b> <small>あじさいクラブ</small> 10:00~10:50 文化工作室 <b>おしりエクササイズ①</b> 10:00~11:30 多目的ルーム <b>チャレンジ!タブレット端末</b> 11:00~11:50 文化工作室 <b>おしりエクササイズ②</b> 13:00~13:45 文化工作室 <b>理学療法士の健康体操</b> 14:00~15:00 文化工作室 <b>シニア・エアロビクス</b>	<b>25日</b> <small>健康クラブ スマホ さくらんぼクラブ</small> 10:30~11:30 多目的ルーム <b>実用パソコンB</b> 10:30~11:30 大広間 <b>バスケットボールゲーム</b> 13:30~14:30 文化工作室 <b>3B体操</b> 13:30~15:00 大広間 <b>終活はじめの一步</b>	<b>26日</b> <small>スマホ</small> 10:00~ 大広間 <b>オールドシネマ</b> 13:30~15:00 多目的ルーム <b>フォトトラベル</b> 14:00~ 1階ロビー <b>公開医療講座</b> 15:00~15:50 多目的ルーム <b>仕事と生活の相談</b>
--	---	---