



～11月の予定～ 『第37回 クラブ活動発表会』

舞台発表 11月10日(金)  
作品展示 11月15日(水)～16日(木)  
お茶席 11月15日(水)

※詳細は後日発表いたします♪



♪ミックスみゅ～じゅく体操  
(呼吸を意識した椅子体操)

～10月・11月の開催～  
日時:10月13日・27日(金)  
11月24日(金)  
午前10時～11時30分  
定員:20名  
講師:l zumi  
<受付終了>



★エンジョイ  
(お話・脳トレ・ゲーム)

～10月の開催～  
日時:10月2日(月)  
※11月はお休みです  
午前10時～11時30分  
定員:21名  
講師:ボランティアグループ【エンジョイ】  
<受付終了>



▲健康の集い▼  
『食の話と体操』  
～食から始める認知障害対策～

日時:11月29日(水)  
午後1時30分～3時  
受付:10月2日(月)～10日(火)  
抽選:10月11日(水)  
※当選された方に連絡します  
定員:30名  
講師:(株)日本食生活指導センター  
橋本 通子氏 他

♥楽しくトライ体操  
(体操と楽しいゲーム)

～10月・11月の開催～  
日時:10月16日・11月20日(月)  
午前10時～11時30分  
受付:10月2日(月)～10日(火)  
抽選:10月11日(水)  
※当選された方に連絡します  
定員:20名  
講師:ボランティアグループ  
【ダンシングクローバー】

◆みんなの体操広場  
(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

～10月・11月の開催～  
日時:10月23日・11月27日(月)  
午前10時～11時30分  
受付:10月2日(月)～10日(火)  
抽選:10月11日(水)  
※当選された方に連絡します  
定員:20名  
講師:ボランティアグループ【なかよし】

●バランス健康体操  
(バランスボールを使ったストレッチ体操)

～10月・11月の開催～  
日時:10月25日・11月22日(水)  
①午前10時～11時30分  
②午後1時～2時30分  
受付:10月2日(月)～10日(火)  
抽選:10月11日(水)  
※当選された方に連絡します  
定員:各15名  
講師:森田 瑞穂 氏

電話やメールでお金の話

「キャッシュカードの交換」  
「ATMで還付金」…などなど

それは詐欺です！！



～庭園清掃～

日時:10月24日(火)  
午前9時～(1時間程度)  
※雨天の場合は中止  
ご協力よろしくお願ひいたします

☆健康相談☆

日時:10月5日(木)  
午後1時30分～3時  
相談員:引田 妙子氏



いきいきネット相談支援センター

当老人センターは、CSW(コミュニティ・サポート・センター)配置施設です。  
身近なことで困っていることはありませんか?  
福祉に関わることならお気軽にご相談ください。  
専用電話:072-986-7673/FAX:072-986-7592

# 令和5年10月 行事予定表

日	曜日	クラブ・教室・行事・一般			
		大広間(A.M)	大広間(P.M)	多目的ルーム	その他
1	日	【 休 館 日 】			
2	月	エンジョイ	華道		エンジョイ・レインボー例会
3	火	折り紙	詩吟		
4	水	カラオケ①	カラオケ②		
5	木			健康相談	
6	金		新舞踊		
7	土				
8	日	【 休 館 日 】			
9	月	【 休 館 日 】 スポーツの日			
10	火	水墨画	書道	あじさいの会／俳句	
11	水			初心者卓球	茶道
12	木	歌体操	手芸	卓球同好会	
13	金	ミックスみゅーじっく体操	民謡		
14	土				
15	日	【 休 館 日 】			
16	月	楽しくトライ体操	華道		ダンシングクローバー例会
17	火		詩吟		
18	水	カラオケ①	カラオケ②	フラワーアレンジメント	
19	木				
20	金		新舞踊		
21	土				
22	日	【 休 館 日 】			
23	月	みんなの体操ひろば			
24	火	水墨画	書道		庭園清掃
25	水	バランス健康体操①	バランス健康体操②	初心者卓球	茶道
26	木		手芸	卓球同好会	
27	金	ミックスみゅーじっく体操	民謡		
28	土				
29	日	【 休 館 日 】			
30	月				
31	火				

※行事予定、及び部屋の使用が変更になることがありますのでご注意ください。  
 ※行事の詳細につきましては、表面をご覧ください。