





## 平成28年 3月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		文芸講座 グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
				ロコモエクササイズ		
6	7	8	9	10	11	12
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
		健康輪投げ			脳トレ折り紙	
13	14	15	16	17	18	19
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操		介護予防総合講座	
				ロコモエクササイズ	マイナンバー制度を知ろう	
20	21	22	23	24	25	26
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
					健康輪投げ 三療サービス(終日)	
27	28	29	30	31		
		グラウンドゴルフ				

<b>会館事業</b>	キラキラ体操	◇第1・3(水)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	ロコモ・エクササイズ	◇第1・3(木)	午後1時半～2時半	3階 洋室1号	《登録制》
	転倒予防体操	◇第2・4(金)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	脳トレ折り紙	◇第2(金)	午後1時半～3時 今月の課題「かぶと」材料費150円	3階 洋室1号	《登録制》
	文芸講座	◇第1(火)	午前10時～11時半 会費 1000円(1講義ごと)	3階 洋室1号	《登録制》
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4・5(火)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	健康輪投げ	◇第1(火)・第4(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1号	
	与作体操	◇毎日	午前11時40分～ どなたでもどうぞ！！ご参加お待ちしております	3階 ラウンジ	
<b>その他</b>	三療サービス	◇第4(金)	午前9時半～午後4時	3階 洋室3号	《登録制》 (来館受付:9時 電話受付:9時半) ・1回900円(45分) ・手ぬぐいをお持ち下さい