

大人の「トミック」♪
5月1日(水)
10:30~
3F 集会室
当日参加 OK!

かんたんエクササイズ
5月9日(木)10:30~
3F 研修室
当日受付 参加自由

健康ボイス教室

5月8日(水)13:00~
3F 研修室
当日受付
参加自由

みんなで楽しく
百人一首
5月9日(木)
2F 会議室
13:30~
当日参加 OK!

フラワーアレンジメント講座
5月13日(月)
10:30~
1F 作業所
事前申込制

シルバーリハビリ体操
5月22日(水)
10:30~
3F 研修室
当日参加 OK!
男性参加者歓迎

楽しくストレッチ!
5月18日(土)
10:30~
3F 研修室
当日参加 OK!

自由参加健康体操(定員制)

健康気功体操 火曜日 10:30~
健康体操 13:30~
木曜日 13:30~

湊町在宅介護支援センター
出張相談
5月24日(金)10:00~
2F 会議室
気軽にご相談ください

※原則として5週目はありません
敷物が必要な方はタオル等をお持ち
ください



5月行事予定表



日	曜日	午前		午後	
		クラブ	その他	クラブ	その他
1	水	ウクレレ 健康麻雀	大人のリトミック♪ 折り紙教室	茶道 健康麻雀	
2	木	陶芸A 社交ダンス	囲碁・将棋フリー		囲碁・将棋フリー 健康体操
7	火	囲碁/将棋/卓球	健康気功体操	囲碁/将棋/卓球	健康体操
8	水	フラダンス 健康麻雀	囲碁・将棋フリー	健康麻雀	囲碁・将棋フリー 健康ボイス教室
9	木	陶芸B 新舞踊	囲碁・将棋フリー かんたんワサビ	養生功	囲碁・将棋フリー 健康体操/百人一首
10	金	囲碁/将棋	卓球フリー スマイルアップヨガ	ほほえみ体操 囲碁/将棋	卓球フリー
11	土		公式ワガ・軽スポーツ 囲碁・将棋・卓球フリー		公式ワガ・軽スポーツ 囲碁・将棋・卓球フリー
13	月	書道	フラワーアレンジメント講座 囲碁・将棋フリー	カラオケ	囲碁・将棋フリー
14	火	囲碁 将棋 卓球	健康気功体操 移動交番 消費生活センター	囲碁 将棋 卓球	健康体操
15	水	ウクレレ 健康麻雀	折り紙教室	茶道 健康麻雀	
16	木	陶芸A 社交ダンス	囲碁・将棋フリー		囲碁・将棋フリー 健康体操
17	金	囲碁/将棋		ひまわり歌唱/手芸 囲碁/将棋	
18	土	卓球	公式ワガ・軽スポーツ 囲碁・将棋フリー 楽しくストレッチ!	卓球	公式ワガ・軽スポーツ 囲碁・将棋フリー
20	月		囲碁・将棋フリー	カラオケ/詩吟	囲碁・将棋フリー
21	火	囲碁/将棋/卓球	健康気功体操	囲碁/将棋/卓球	健康体操
22	水	フラダンス 健康麻雀	ヨガ-リハビリ体操 囲碁・将棋フリー	健康麻雀	囲碁・将棋フリー
23	木	陶芸B 新舞踊	囲碁・将棋フリー	養生功	囲碁・将棋フリー 健康体操
24	金	囲碁/将棋	スマイルアップヨガ 出張相談/卓球フリー	ほほえみ体操 囲碁/将棋	卓球フリー
25	土		ペン習字講座 公式ワガ・軽スポーツ 囲碁・将棋・卓球フリー		公式ワガ・軽スポーツ 囲碁・将棋・卓球フリー
27	月	書道	囲碁・将棋フリー	詩吟	囲碁・将棋フリー
28	火	囲碁/将棋/卓球	健康気功体操 看護師講話	囲碁/将棋/卓球	健康体操
29	水	健康麻雀	囲碁・将棋フリー	健康麻雀	囲碁・将棋フリー
30	木	社交ダンス	囲碁・将棋フリー		囲碁・将棋フリー
31	金	囲碁/将棋		ひまわり歌唱/手芸 囲碁/将棋	

※青…フリー 赤…体操系

