

10月のスケジュール

※  は入浴日

日	月	火	水	木	金	土
※事業参加のルールについて ①欠席の際はお早めにご連絡ください ②事業開始5分経過後は、キャンセル待ちの方から優先的にご案内を開始いたします ③事前に遅刻のお電話をいただいても、開始時間5分を過ぎるとご参加の権利がなくなります				1 	2 	3
				団体抽選会 10:00～	元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 卓球開放 9:00～ ボタニカルアート① 10:00～
					囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	東京都スマホ教室① 13:00～
4	5 	6 	7	8 	9 	10
休 館		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O体操 10:00～		健康いきいき体操 10:00～ お口とカラダの体操で フレイル予防 10:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ はつらつ健康 マーじゃん9:15～ ボタニカルアート② 10:00～ 手工芸教室10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ポッチャ 14:00～	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	卓球開放 13:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～ 東京都スマホ教室② 13:00～
11	12	13 	14	15 	16 	17
休 館	スポーツの日	元気アップ体操 10:00～ 折り紙教室 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 水彩色鉛筆 10:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ 防災フェスティバル 10:30～
	休館	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～		囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	防災フェスティバル 14:00～ 東京都スマホ教室③ 13:00～
18	19 	20 	21	22 	23 	24
休 館	手工芸開放 10:00～	11月事業申込 開始 ステップアップスマホ 相談会 9:30～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O体操 10:00～		健康いきいき体操 10:00～	11月事業申込 締切 筋トレ開放9:00～ カラオケ開放 9:00～ 血管年齢測定 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	スマホ初心者相談会 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～ 東京都スマホ教室④ 13:00～
25	26 	27 	28	29 	30 	31
休 館	スマホ教室 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	11月事業抽選 結果発表 筋トレ開放 9:00～ 懐かしの小さな映画会 10:00～	カラオケ開放 9:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 囲碁ボール 14:00～	筋トレ開放 15:00～	東京都スマホ相談会 13:00～	ゲームdeボウリング 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 理学療法士講座 13:30～ 筋トレ開放 15:00～	卓球開放 13:00～