

# 高井田老人センター1月 行事予定表

| 日  | 曜日 | クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般                                      |                            |        |
|----|----|---------------------------------------------------------|----------------------------|--------|
|    |    | 大広間                                                     | 会議室1                       | 広間     |
| 1  | 日  | 【休館日】 元日                                                |                            |        |
| 2  | 月  | 【休館日】 振替休日                                              |                            |        |
| 3  | 火  | 【休館日】                                                   |                            |        |
| 4  | 水  |                                                         |                            | 卓球・ラージ |
| 5  | 木  | はじめてのフラダンス                                              | 筆ペン                        | 卓球・ラージ |
| 6  | 金  | スマホも学べる栄養講座                                             |                            | 卓球・ラージ |
| 7  | 土  |                                                         |                            |        |
| 8  | 日  | 【休館日】                                                   |                            |        |
| 9  | 月  | 【休館日】 成人の日                                              |                            |        |
| 10 | 火  | 絵手紙② / 水彩画①                                             | 赤いくま<br>華道                 | 卓球・ラージ |
| 11 | 水  | 転ばないためのがんばる体操<br>レクリエーションボランティア実践講座・ポピーの会               | 健康相談                       | 卓球・ラージ |
| 12 | 木  | 気功体操(第2)                                                | 手芸②                        | 卓球・ラージ |
| 13 | 金  | リズムDE体操(第2) / 男性の健幸運動教室 / カラオケ②                         | 福祉電話 / はじめての卓球教室<br>卓球・ラージ |        |
| 14 | 土  |                                                         |                            |        |
| 15 | 日  | 【休館日】                                                   |                            |        |
| 16 | 月  | 第3期シニアまちあるき案内人ボランティア養成講座 /<br>シニアまちあるき案内人ボランティア定例会 / 民謡 | ハミング定例会                    | 卓球・ラージ |
| 17 | 火  | おりにふれて / 水彩画③                                           | 詩吟                         | 卓球・ラージ |
| 18 | 水  | 歌体操                                                     |                            | 卓球・ラージ |
| 19 | 木  | 楽しくトライ体操                                                | 筆ペン                        | 卓球・ラージ |
| 20 | 金  | 歌体操 / 新舞踊                                               | 福祉電話 / 卓球・ラージ              |        |
| 21 | 土  |                                                         |                            |        |
| 22 | 日  | 【休館日】                                                   |                            |        |
| 23 | 月  | 歌体操 / 俳句                                                |                            | 卓球・ラージ |
| 24 | 火  | 絵手紙④ / eスポーツ                                            | フラワー<br>アレンジメント            | 卓球・ラージ |
| 25 | 水  | 映画鑑賞会                                                   | 茶道                         | 卓球・ラージ |
| 26 | 木  | 気功体操(第4) / 海健道教室                                        | ポリマークレイ<br>手芸④             | 卓球・ラージ |
| 27 | 金  | リズムDE体操(第4) / 女性の健幸運動教室 / カラオケ④                         | 福祉電話 / はじめての卓球教室<br>卓球・ラージ |        |
| 28 | 土  |                                                         |                            |        |
| 29 | 日  | 【休館日】                                                   |                            |        |
| 30 | 月  | コロコロカバー作り                                               |                            | 卓球・ラージ |
| 31 | 火  |                                                         |                            | 卓球・ラージ |

※ハミング・赤いくま・ポピーの会は、シルバーボランティアグループです。

※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。