



## ふれあいけやき館(堺)

12月分

町田市高齢者福祉センター

電話番号 042-770-6234

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	健康体操 A、B、C	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30~11:30 パワトレ 10:30~ 14:00~	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00~11:15 麻雀同好会 13:00~15:50	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00~11:40 町トレ(ハイビスカス) 13:00~14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00~11:15 パワトレ 10:30~ 14:00~	健康体操 A、C 踊り教室 10:00~12:00 わなげタイム 10:30~11:30 麻雀同好会 13:00~15:50
7	8	9	10	11	12	13
休館日	健康体操 A、B、C  書道教室 10:00~11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30~11:30 パワトレ 10:30~ 14:00~	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00~11:15 麻雀同好会 13:00~15:50	健康体操 A、B リズム体操 10:00~11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00~14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00~11:15 パワトレ 10:30~ 14:00~	健康体操 A、C 踊り教室 10:00~12:00 わなげタイム 10:30~11:30 麻雀同好会 13:00~15:50
14	15	16	17	18	19	20
休館日	健康体操 A、B、C  ボール体操教室 10:00~11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30~11:30 パワトレ 10:30~ 14:00~	健康体操 A、B、C 町トレ(萩) 10:00~10:30 麻雀同好会 13:00~15:50 ①10:40~11:15 ②14:05~14:40	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00~11:40 町トレ(ハイビスカス) 13:00~14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00~11:15 パワトレ 10:30~ 14:00~	健康体操 A、C わなげタイム 10:30~11:30 麻雀同好会 13:00~15:50
21	22	23	24	25	26	27
休館日	健康体操 A、B、C  書道教室 10:00~11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30~11:30 パワトレ 10:30~ 14:00~	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00~11:15 麻雀同好会 13:00~15:50	健康体操 A、B リズム体操 10:00~11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00~14:15	健康体操 A、C こうさぎ保育園交流会 10:00~10:30 パワトレ 10:30~ 14:00~	健康体操 A、C わなげタイム 10:30~11:30 麻雀同好会 13:00~15:50
28	29	30	31	<p>☆健康体操A(9:15~)は毎日、健康体操B(9:45~)は月~金曜日に実施します。<b>(12月26日は、健康体操Bはありません)。</b></p> <p>健康体操C(13:15~)は、月、火、水、金、土曜日に行います。</p> <p>☆踏台昇降(カラオケステップ)は、健康体操の後に行います。</p> <p>☆カラオケは、毎日14:15~15:45に、先着順で18曲(1人最多4曲まで)です。ただし17日(水)は、講座終了後から15時45分までです。</p> <p>☆囲碁・将棋は、毎日13:00~15:45 3組までです(事前予約可)。</p>		
休館日	休館日	休館日	休館日	<p>新年は1月5日(月)から開館いたします。</p>		

※利用者の皆様には、引き続き、感染症への備えとして、手洗い、検温などにご協力をお願いいたします。