






日	月	火	水	木	金	土
☆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>(1月23日、1月27日は、健康体操Bはありません)。</b> 健康体操C(13:15～)は、月、火、水、金、土曜日に行います。 ☆踏台昇降(カラオケステップ)は、健康体操の後にいきます。 ☆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21日(水)は、講座終了後から15時45分までです。 ☆囲碁・将棋は、毎日13:00～15:45 3組までです(事前予約可)。				1  休館日 (元日)	2  休館日	3 休館日
4	5	6	7	8	9	10
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
11	12	13	14	15	16	17
休館日	 休館日 (成人の日)	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～ <u>体力測定会(事前予約)</u>	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 <u>体力測定会(事前予約)</u>	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15 <u>体力測定会(事前予約)</u>	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～ <u>体力測定会(事前予約)</u>	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
18	19	20	21	22	23	24
休館日	健康体操 A、B、C ボール体操教室 10:00～11:30 <u>体力測定会(事前予約)</u>	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 健康講座 ①10:40～11:15 ②14:05～14:40	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 <u>こうさぎ保育園交流会</u> 10:00～10:30 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
25	26	27	28	29	30	31
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30	健康体操 A、C <u>堺地域福祉合同相談会</u> 10:00～11:00 わなげタイム 11:00～11:30 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 10:00～11:30 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 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50

※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。