



ふれあいけやき館(堺)

1月分

町田市高齢者福祉センター

電話番号 042-770-6234

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 (1月23日、1月27日は、健康体操Bはありません)。 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、健康体操の後に行います。 ☆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  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~ 体力測定会(事前予約)	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 体力測定会(事前予約)	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 体力測定会(事前予約)	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~ 体力測定会(事前予約)	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 体力測定会(事前予約)	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 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 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 堺地域福祉合同相談会 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。