

1週目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	2	日曜日	
今週のイベント		<b>4月からのNEWプログラム</b>							2	日曜日
特別								14:00~14:30		休館日
午前の部	倶楽部	9:30~10:30	健康講座 楽しい運動と健康に関する勉強する教室	定員20名 (人数が多い場合は抽選)		ジムスタジオ		買いもの	工作	料理
	教室	10:00~11:00		定員20名 (人数が多い場合は抽選)		トレーニングジム				
午後の部	教室	10:00~11:00	歩行教室 自分の足でいつまでも元気に歩くことを学習する教室	定員10名 参加費がかかります		2Fお茶室		健康講座	セラバンド	園芸
	倶楽部	13:30~14:30	茶道(お茶) おいしいお茶を飲みながら楽しく談笑をしましょう	定員10名 参加費がかかります		2Fお花室		カラオケ		
	倶楽部	14:30~15:30	生け花 季節のお花やアレンジメントを行います	定員10名 参加費がかかります						
今週のイベント		3 月曜日	4 火曜日	5 水曜日	6 木曜日	7 金曜日	8 土曜日	9	日曜日	
特別		14:00~14:30	10:00~11:30		14:00~14:30	10:00~11:30			休館日	
午前の部	倶楽部	9:30~10:30	折り紙	園芸	工作	絵葉書	折り紙	園芸	絵葉書	
	教室	10:00~11:00	陶芸教室	健康講座 リズム体操	陶芸教室	健康講座 棒体操	歩行教室	健康講座 セラバンド		
午後の部	教室	13:30~14:30	健康講座 タオル体操	歩行教室	健康講座 太極舞	歩行教室	健康講座 足裏健康体操	陶芸教室	カラオケ	
	倶楽部	13:30~14:30	カラオケ	ハンドマッサージ	カラオケ	園芸	カラオケ	ハンドマッサージ		
	倶楽部	14:30~15:30	工作	カラオケ	折り紙	カラオケ	工作	カラオケ		
今週のイベント		<b>お花見ウィーク (桜の木公園)</b>							16	日曜日
特別			14:00~14:30	10:00~11:30		14:00~14:30	10:00~11:30		休館日	
午前の部	倶楽部	9:30~10:30	ハンドマッサージ	折り紙	園芸	写経	工作	絵葉書	料理	
	教室	10:00~11:00	健康講座 セラバンド	陶芸教室	健康講座 リズム体操	歩行教室	健康講座 棒体操	歩行教室		
午後の部	教室	13:30~14:30	歩行教室	健康講座 タオル体操	生け花教室	健康講座 太極舞	陶芸教室	健康講座 足裏健康体操	工作	カラオケ
	倶楽部	13:30~14:30	カラオケ	工作	カラオケ	ハンドマッサージ	カラオケ	工作		
	倶楽部	14:30~15:30	園芸	カラオケ	絵葉書	カラオケ	園芸	カラオケ		
今週のイベント		<b>お誕生日ウィーク</b>							23	日曜日
特別		10:00~11:30		14:00~14:30	10:00~11:30		14:00~14:30		休館日	
午前の部	倶楽部	9:30~10:30	工作	絵葉書	ハンドマッサージ	工作	ハンドマッサージ	園芸	料理	
	教室	10:00~11:00	陶芸教室	健康講座 セラバンド	歩行教室	健康講座 リズム体操	陶芸教室	健康講座 棒体操		
午後の部	教室	13:30~14:30	健康講座 足裏健康体操	生け花教室	健康講座 タオル体操	生け花教室	健康講座 太極舞	生け花教室	折り紙	カラオケ
	倶楽部	13:30~14:30	カラオケ	園芸	カラオケ	園芸	カラオケ	折り紙		
	倶楽部	14:30~15:30	折り紙	カラオケ	工作	カラオケ	折り紙	カラオケ		
今週のイベント		<b>体力測定ウィーク</b>							30	日曜日
特別		14:00~14:30	10:00~11:30		14:00~14:30	10:00~11:30			休館日	
午前の部	倶楽部	9:30~10:30	写経	工作	写経	折り紙	園芸	工作	料理	
	教室	10:00~11:00	健康講座 棒体操	陶芸教室	健康講座 セラバンド	陶芸教室	健康講座 リズム体操	陶芸教室		
午後の部	教室	13:30~14:30	生け花教室	健康講座 足裏健康体操	歩行教室	健康講座 タオル体操	生け花教室	健康講座 太極舞	ハンドマッサージ	
	倶楽部	13:30~14:30	カラオケ	ハンドマッサージ	カラオケ	工作	カラオケ	ハンドマッサージ		
	倶楽部	14:30~15:30	折り紙	カラオケ	園芸	カラオケ	絵葉書	カラオケ		