

第1週		1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)
AM	全ての講座 要予約	社交ダンス 卓球	小物作会(クラフトバック) 持物 クラフトテープ(6本) ボンド	体育 9:45～11:15 膝腰らくらく体操教室 ※受付終了	いこいず体操教室 ※受付終了
PM		ぬりえ	やさしい指文字	参加費 100円 たのしい折り紙	映画鑑賞 「一人息子」87分
第2週	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)
AM	うたごえ喫茶	アフリカンダンス 卓球	はじめての講談教室 ～嚙下予防体操を添えて～	元気アップ教室(体操)	いこいず体操教室 ※受付終了
PM	サロン農園	フォークダンス	脳トレ教室	歴史講座 長峰公園散策 13:00～現地集合	いこいずカフェ いこいず保健室 参加費 200円
第3週	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)
AM	スポーツの日	参加費 500円 手芸(クラフト表札) 卓球	利楽時間(脳トレ)	あみもの	いこいず体操教室 ※受付終了
PM		脳トレ教室	参加費 1000円(調理室) 美味しい珈琲教室 持物 エプロン 三角巾	歌うタイムマシーン	囲碁・将棋
第4週	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)
AM	参加費 250円 絵手紙 グラウンドゴルフ8:30～	3B体操教室 卓球	費用実費500円(調理室) すいとんづくり 持物 エプロン 三角巾 タオル	脳トレ教室	いこいず体操教室 ※受付終了
PM	サロン農園	笑いヨガ	来月の講座の準備します いこいずタイム お手伝い願います	THE?勝負 (健康マージャンなど)	ポッチャ大会 ※いこいずルールにて
第5週	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)	
AM	泉保育所交流会(体育館) ハロウィンパーティー グラウンドゴルフ8:30～	卓球	ヤクルト講座 ～おなか元気教室～	【防災講座】 マイタイムラインを つくってみよう	各講座のお申し込みは、 泉常設型サロン いこいず まで TEL 0287-43-2231 受付時間 9:00～16:00
PM	サロン農園	参加費 300円 👑 誕生日会 👑	輪投げ	健康と睡眠 持物 パスタオル ハンドタオル2枚	

☆ランチは、1食600円です。前週の金曜日午前中までにお申し込みください。