

9月 いこいず 時間割

【AM:10:00～11:30 PM:13:30～15:00】

第1週	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
AM	おはなし朗読会	ぬりえ ラージボール(卓球)	9:00～10:30 サロン農園	9:45～11:15 からだラクラク倶楽部 ※受付終了	いこいず体操教室 うさぎ ※受付終了
PM	参加費 100円 折紙教室	ハンドベル	参加費 1000円(調理室) コーヒー教室 持ち物 三角巾・エプロン	大人の学校(脳トレ)	郷土資料館を 見学しよう ～学芸員の解説付き～
第2週	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
AM	うたごえ喫茶 8:30～ グランドゴルフ	アフリカンダンス ラージボール(卓球)	9:00～10:30 サロン農園 健康マージャン	元気アップ教室(体操)	いこいず体操教室 かめ ※受付終了
PM	参加費 100円 eスポーツ	フォークダンス	参加費 500円(調理室) ちぎりパン 持ち物 三角巾・エプロン	男 塾	13:00～参加費 200円 いこいずカフェ いこいず保健室
第3週	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
AM	敬老の日	参加費 800円 クラフトリース(手芸) ラージボール(卓球)	集合出発 ① 8:30 (市役所前) 集合出発 ② 8:40 (泉体育館前) 解散16:00予定 バス遠足 (那珂川方面) 参加費3000円	保育所交流会(泉体育館) ミニ運動会	いこいず体操教室 うさぎ ※受付終了
PM		お手伝い願います いこいずタイム		昭和歌謡 歌うタイムマシーン	(泉体育館) ニュースポーツの広場 (カーリンコン)
第4週	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
AM	絵手紙 250円 8:30～ グラウンドゴルフ	秋分の日	9:00～10:30 サロン農園	【防災講座】 マイタイムラインを つくろう!	いこいず体操教室 かめ ※受付終了
PM	あみもの		利楽時間(脳トレ)	女 塾 囲碁・将棋	ボッチャ
第5週	29日(月)	30日(火)	全ての講座 要予約 キャンセルも連絡してね		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
AM	おさんぽ	参加費 100円 3B体操教室 ラージボール(卓球)			
PM	参加費 300円 👑 誕生日会 👑	笑いヨガ			

☆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。