

第1週	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		1日(水)	2日(木)	3日(金)	
AM	名前	地区名	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	携帯番号		ペン字 持ち物 筆記用具、ノート	講談のリズムに乗って ~嚔下防止体操~	落語(北斗星) ~高齢者向け脳トレ~	
第2週	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
AM	♪うたごえ喫茶	参加費 100円 ぬりえ ラージボール(卓球)	9:00~10:30 サロン農園 健康マーじゃん	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 折紙教室	社交ダンス(初級編) ワルツ	参加費 600円(調理室) 蒸しパン 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	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
AM	スポーツの日	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	保育所交流会 ハロウィン (うた、手遊び)	いこいず体操教室 うさぎ ※受付終了	いこいず 収穫祭
PM		フォークダンス	お手伝い願います いこいずタイム (いこいず収穫祭準備)	(矢板公民館) 出張♪うたごえ喫茶	いこいず収穫祭準備	10:00~ 14:00
第4週	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
AM	絵手紙 250円 8:30~ グラウンドゴルフ	クラフトリース(手芸) ※受付終了 ラージボール(卓球)	9:00~10:30 サロン農園	フラダンス	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	社交ダンス(初級編) ワルツ	利楽時間(脳トレ)	女塾 囲碁・将棋	ポッチャ	
第5週	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
AM	8:30~ グラウンドゴルフ	参加費 100円 3B体操教室 ラージボール(卓球)	9:00~10:30 サロン農園	参加費 300円 🎂誕生日会🎂	集合 10:45 (泉体育館前) 解散 16:00 予定 かぶき村へ行こう! 参加費 3700円 (お昼、バス代など)	
PM	あみもの	笑いヨガ	大人の学校 (脳トレ)	参加費 300円 ✂️眉カット術など 持ち物 鏡		

☆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。