

12月 いこいす 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	参加費 100円 ♪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	9:45~11:15 からだラクラク俱楽部 ※受付終了	※受付終了 いこいす体操教室 うさぎ シルサポ
	参加費 100円 折紙教室	社交ダンス(初級編) ワルツ	ペン字 持ち物 筆記用具、ノート	講談のリズムに乗って ～嚥下防止体操～ 持ち物 バスタオル	泉公民館主催 しめなわ 申込は泉公民館へ
第2週	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
AM	8:30~ グラウンドゴルフ	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)	※受付終了 いこいす体操教室 かめ 塩谷
PM	参加費 800円 クリスマスリース作り 持ち物 花ばさみ	フォークダンス	大人の学校 (脳トレ)	男塾	13:00~参加費 200円 いこいすカフェ いこいす保健室
第3週	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
AM	参加費 250円 絵手紙	泉公民館主催 映画鑑賞 中村哲さん ラージボール(卓球)	9:00~10:30 サロン農園	保育所交流会 クリスマス発表会 (うた、手遊び)	※受付終了 いこいす体操教室 うさぎ 尾形
PM	お手伝い願います いこいすタイム (大掃除)	社交ダンス(初級編) クリスマスダンスパーティー	ハンドベル	参加費 100円 eスポーツ	ニュースポーツの広場 (ボッチャ)
第4週	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
AM	8:30~ グラウンドゴルフ	参加費100円 持ち物バスタオル 3B体操教室 ラージボール(卓球)	参加費 300円 高校生との交流会 誕生日会	フラダンス 服装 スカート	※受付終了 いこいす体操教室 かめ 僕
	参加費 100円 あみもの	笑いヨガ	利楽時間(脳トレ)	女塾 囲碁・将棋	参加費 1000円 フラワーアレンジメント 持ち物 花ばさみ
第5週	29日(月)	30日(火)	31日(水)		お申込み
AM	年末休暇			名前 地区名	泉常設型サロン いこいす TEL 0287-43-2231
PM				携帯番号	泉公民館主催 の講座は 下記の番号へ TEL 0287-43-0402

☆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。