

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 からだラクラク倶楽部 ※受付終了	※受付終了 いこいず体操教室 うさぎ シルサボ
PM	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 ～嚙下防止体操～ 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 いこいず体操教室 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	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 いこいず体操教室 うさぎ 尾形
PM	お手伝い願います いこいずタイム (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 (ポッチャ)
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 いこいず体操教室 かめ 俣
PM	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	<h1>年 末 休 暇</h1>			名前	地区名
PM				携帯番号	泉常設型サロン いこいず Tel 0287-43-2231 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。