

1月 いこいす 時間割

【AM:10:00~11:30 PM:13:30~15:00】

第1週				1日(木)	2日(金)
AM	全ての講座 要予約	各講座のお申し込みは、 泉常設型サロン いこいすまで TEL 0287-43-2231 受付時間 9:00~16:00	名前	地区名	年始休暇
PM			携帯番号		
第2週	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9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 いこいす体操教室 うさぎ シルサポ
PM	参加費 100円 折紙教室	いこいす新年会	(会議室5) 島均三講演会 泉公民館主催	♂男塾	落語(北斗星) ～高齢者向け脳トレ～
第3週	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
AM	成人の日	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 健康マージャン	保育所交流会 わおん演奏会 (うた、手遊び)	※受付終了 いこいす体操教室 かめ 尾形
PM		フォークダンス	ペン字 持物 筆記用具 ノート	♀女塾 囲碁・将棋	13:00~参加費 200円 いこいすカフェ
第4週	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
AM	絵手紙 150円 8:30~ グラウンドゴルフ	参加費 1500円 さくらのリース ラージボール(卓球)	9:00~10:30 サロン農園	元気アップ教室(体操)	※受付終了 いこいす体操教室 うさぎ 塩谷
PM	参加費 100円 eスポーツ	参加費 300円 ✿ 誕生日会 ✿	ハンドベル	フラダンス 服装 スカート	参加費 200円 ニュースポーツの広場 吹き矢
第5週	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
AM	8:30~ グラウンドゴルフ	参加費100円 持物バスタオル 3B体操教室 ラージボール(卓球)	9:00~10:30 サロン農園	大人の学校 (脳トレ)	※受付終了 いこいす体操教室 かめ 僕
PM	参加費 100円 あみもの	笑いヨガ	利楽時間(脳トレ)	参加費 600円(調理室) Ⓐ ぶたまん 持物 三角巾 エプロン	ボッチャ

☆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。