

# 4月 いこいず 時間割

【AM:10:00~11:30 PM:13:30~15:00】

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	
AM	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	9:00~10:30 サロン農園	元気アップ教室	おさんぽ	
PM		ペン字 持ち物 筆記用具、ノート	～経絡体操+誤嚥防止～ 講談のリズムに乗って 持物 バスタオル	ふまねっと	
第2週	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10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 健康マージャン	9:45~11:15 膝腰らくらく体操教室 ※受付終了	大正琴 ～一緒に歌いましょう～
PM	参加費 100円 折紙教室	社交ダンス	いこいず+(プラス)	～年間予定を立てよう～ ♂男 塾	13:00~参加費 200円 いこいずカフェ 【ギター弾き語り】
第3週	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
AM	8:30~ グラウンドゴルフ	アフリカダンス ラージボール(卓球)	9:00~10:30 サロン農園	保育所交流会 ♡ふれあい遊び (うた、手遊び)	※受付終了 いこいず体操教室 うさぎ 尾形
PM	参加費 100円 eスポーツ	フォークダンス	ダンベル体操	参加費 300円 👑 誕生日会 👑	ニュースポーツの広場 輪投げ
第4週	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
AM	参加費 150円 絵手紙	PPバンドバック(300円) 持物 PPバンド・洗濯ばさみ ラージボール(卓球)	9:00~10:30 サロン農園	フラダンス	※受付終了 いこいず体操教室 かめ 俣
PM	いこいずタイム	社交ダンス	ハンドベル	～年間予定を立てよう～ ♀女 塾 囲碁・将棋	ボッチャ
第5週	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
AM	8:30~ グラウンドゴルフ	やしおタイム (アトラクション) ラージボール(卓球)	昭和の日	大人の学校 (脳トレ)	名前 地区名
PM	参加費 100円 あみもの	笑いヨガ		参加費 800円(調理室) ちぎりパン 持物 三角巾 エプロン	携帯番号

☆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。☆すべての講座要予約

1日(金)

おさんぽ

ふまねっと

1日(金)

大正琴

～一緒に歌いましょう～

13:00～参加費 200円

いこいずカフェ  
【ギター弾き語り】

1日(金)

※受付終了

いこいず体操教室  
うさぎ 尾形

ニュースポーツの広場  
輪投げ

1日(金)

※受付終了

いこいず体操教室  
かめ 俣

ポッチャ

いこいず+(プラス)

携帯番号