

7月 いこいず 時間割

【AM:10:00~11:30 PM:13:30~15:00】

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	認知機能簡易検査の申込 矢板市幸齢課まで Tel 0287-43-3896 	1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
AM			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	参加費 2000円 フラワーアレンジメント 持ち物 花器 はさみ
PM			ペン字 持ち物 筆記用具、ノート	おはなし朗読会	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	元気アップ教室	※受付終了 いこいず体操教室 うさぎ シルサポ
PM	参加費 100円 折紙教室	社交ダンス	大人の学校 (脳トレ)	新聞バックづくり	13:00~参加費 200円 いこいずカフェ 【笛とギター♪】
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 夏祭り (うた、手遊び)	※受付終了 いこいず体操教室 かめ 塩谷
PM	参加費 100円 eスポーツ	フォークダンス	参加費 600円(調理室) まんじゅう作り 持物 三角巾 エプロン	参加費 300円 👑 誕生日会 👑	参加費 200円(吹き矢) ニュースポーツの広場 持っている方はマウスピース持参
第4週	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
AM	海の日	クラフト講座 ミニかご(500円) ラージボール (卓球)	9:00~10:30 サロン農園 健康マージャン初心者教室	フラダンス	※受付終了 いこいず体操教室 うさぎ 尾形
PM		社交ダンス	ハンドベル	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)	31 日 (金)
AM	絵手紙 250円 8:30~ グラウンドゴルフ	やしおタイム ラージボール (卓球)	9:00~10:30 サロン農園	参加費 1000円 アロマクラフト 虫よけスプレー 虫刺されクリーム	※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	いこいず+(プラス) ~ちょいと役立つ話と体操~ 【より豊かな時間作り】	レコード鑑賞会	認知機能簡易検査※要 申込 (幸齢課)

☆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