令和8年度
泉常設型サロン

12月 いこいず時間割

【AM:10:00～11:30　PM:13:30～15:00】

第１週	お申込み	１ 日（火）	２ 日（水）	３ 日（木）	４ 日（金）
AM	泉常設型サロン　いこいず ℡ 0287-43-2231	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　塩谷
PM	泉公民館主催　の講座は 下記の番号へ ℡　0287-43-0402	社交ダンス	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	泉公民館主催 しめなわ 申込は泉公民館へ
第２週	７ 日（月）	８ 日（火）	９ 日（水）	10 日（木）	11 日（金）
AM	うたごえ喫茶 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 健康マージャン教室	元気アップ教室	※受付終了 いこいず体操教室 かめ　シルサポ
PM	参加費 100円 折紙教室	フォークダンス	大人の学校 (脳トレ)	参加費 300円 イラスト入門	13:00～参加費 200円 いこいずカフェ 【ハンドベル】
第3週	14 日（月）	15 日（火）	16 日（水）	17 日（木）	18 日（金）
AM	参加費 150円 絵手紙	参加費　1000円 しめ縄リース ラージボール（卓球）	9:00～10:30 サロン農園 健康マージャン教室	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　倭
PM	参加費 100円 eスポーツ	社交ダンス クリスマスダンスパーティー	いこいず＋(プラス) ～ちょいと役立つ話と体操～ 【もしもの時の救急法】	脳と体の活性化教室 ｂｙ　さかわくん	ニュースポーツの広場 （ディスゲッター）
第4週	21 日（月）	22 日（火）	23 日（水）	24 日（木）	25 日（金）
AM	8：30～ グラウンドゴルフ やさしい英会話	やしおタイム ラージボール（卓球）	参加費 300円 誕生日会	フラダンス	※受付終了 いこいず体操教室 かめ　尾形
PM	参加費　100円 あみもの	笑いヨガ	ハンドベル	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	28 日（月）	29 日（火）	30 日（水）	31 日（木）	
AM	年末休暇				名前　　地区名
PM					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