No	2		11月いきいきプラザ		_ · ·		10月10日(金)現在		
日	曜日	部屋(場所)	n+ nn	午前	n+ nn	午後	n+ ==	夜間	
		/\)\\\T\ -\ -\ -\ -\ -\ -\ -\ -\ -\ -\ -\ -\ -\	時間	内容(団体)	時間	内容(団体)	時間	内容(団体)	
		グループ活動室①				文花の会			
		グループ活動室②				麻雀友の会			
1日	土	和室		シニアフィットネス		脳トレ散歩			
				スマイルマットエクササイズ		フレッシュ体操			
		交流活動室		折り紙サロン		脱メタボクラブ			
		キッズコーナー		囲碁将棋		囲碁将棋			
		グループ活動室①	10:00	脳若返り塗り絵タイム	13:00	緑会			
		グループ活動室②					17:30	いけばな	
2日	日	和室				いきプラ体操			
		交流活動室			13:00	ピーチクぱーちく			
		キッズコーナー		ボッチャ					
		和室		カラオケ			16:30	リラックスヨガ	
3日	月	交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀			
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	13:00	盆踊り			
	火	グループ活動室①			13:00	竹馬の会			
		グループ活動室②	9:00	野菊の会(立礼式)	13:00	ひまわりの会			
4日		和室	9:30	脳活体操	13:00	カラオケ			
4 1			10:45	脳活体操	14:30	よいしょ体操(中級)			
					15:45	よいしょ体操(上級)			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ			
		グループ活動室①	9:00	HELLO					
5日	7K	和室			15:00	ナガラフィットネス			
эп	八	交流活動室			13:00	お楽しみタイム			
		キッズコーナー	10:00	あしたばフレンズ					
	木	グループ活動室①	10:00	癒しの切り絵	13:00	詩吟			
		グループ活動室②			13:30	木木会			
с п		和室			13:00	健康太極拳			
6日		交流活動室			12:00	会食会			
						昭和歌謡			
		キッズコーナー	10:30	お茶会 (野点)	13:00	囲碁将棋			
		グループ活動室①	10:00	いきいき英会話	13:00	白百合の会			
		グループ活動室②	10:00	つばさミュージックサロン			17:30	いけばな	
		和室	9:30	さわやか体操(中級)	13:00	盆踊り			
7日	金		10:45	さわやか体操(上級)		脳いきいき体操			
						脳いきいき体操			
I		1 1 1 2 2 2		- /5 >6/-5	<u> </u>	1.1.2.1.1	<b> </b>		

<sup>※</sup>予定は変更・中止となる場合がございます。最新情報は窓口へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

9:00 コーラス倶楽部 キッズコーナー 9:00 輪投げ 14:00 ボッチャ

交流活動室

## 11月 いきいきプラザ予定表

	11月 いきいきブラザ予定表								
日日	曜日	部屋(場所)		午前		午後		夜間	
			時間	内容(団体)	時間	内容(団体)	時間	内容(区	]体)
		グループ活動室①		布ぞうり		麻雀友の会			
		グループ活動室②	10:00	きらめき書道土よう会					
8⊟	土	和室			13:00	和みヨガ (椅子)			
					14:30	和みヨガ(マット)			
		交流活動室	10:00	折り紙サロン	13:00	脱メタボクラブ			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋			
		グループ活動室①	10:00	脳若返り塗り絵タイム					
		グループ活動室②			13:00	きらめき書道日よう会			
9日	日	和室			13:30	アロハスマイル			
		交流活動室			13:00	ピーチクぱーちく			
		キッズコーナー	9:30	ボッチャ	15:00	いきプラ体操			
		グループ活動室①				絵手紙			
		グループ活動室②	9:30	瑶友会		絵手紙			
		和室		カラオケ		12 3 120	16:30	リラックス	 ヨガ
10日	月			健康麻雀	13.00	健康麻雀	10100		
		キッズコーナー		輪投げ	10.00	() () () () () () () () () () () () () (			
		トレーニング室	3.00		14.40	トレーニング初回講習			
		グループ活動室①	a.nn	けんばん女子の会		竹馬の会			
		グループ活動室②		野菊の会(立礼式)		ひまわりの会			
		和室		ストレッチ体操(椅子)		盆踊り			
		加主	<b>!</b>	ストレッチ体操(立位)		ストレッチ体操(椅子)			
11日	火		10.45	ストレック体殊 (立位)					
		<b>立法が科中</b>			<b> </b>	ストレッチ体操(立位)			
		交流活動室				元気に歩くための体操A			
		1 ·	10.00	m + 15 H		元気に歩くための体操B			
$\vdash \vdash$				囲碁将棋		輪投げ			
		グループ活動室①		HELLO	13:00	いきいき手芸倶楽部			
		グループ活動室②		ボードゲーム					
12日	水	和室		カラオケ		長寿マッサージ	16:00	ナガラフィ	ットネス
		交流活動室	l	健康麻雀		健康麻雀			
		キッズコーナー	10:00	あしたばフレンズ		折り紙教室			
		ラウンジ				パソコン講座			
	木	グループ活動室①	10:00	リコーダーアンサンブル奏	l	麻雀の会			
		グループ活動室②			13:00				
13日		和室	9:00	野菊の会 (茶道)		健康太極拳			
1.2 1		交流活動室			12:00	会食会			
					14:00	いきいきカフェ			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋			
		グループ活動室①	10:00	いきいき英会話	13:00	業平会			
		グループ活動室②	10:00	つばさミュージックサロン	13:00	白百合の会			
		和室	9:30	元気体操(中級)	13:00	盆踊り			
14日			10:45	元気体操(上級)	14:30	元気体操(中級)			
						元気体操(上級)			
		交流活動室	9:00	コーラス倶楽部					
		キッズコーナー		輪投げ	14:00	ボッチャ			
ш	_			ぶいます 最新情報は					

※予定は変更・中止となる場合がございます。最新情報は窓口へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

## 11月 いきいきプラザ予定表

	11月 いさいさフラザ予定表								
日	曜日	部屋(場所)		午前	午後		夜間		
I	#E U	HP/主(初川)	時間	内容(団体)	時間		時間	内容(団体)	
15日		グループ活動室①			13:00	文花の会			
	土	グループ活動室②			13:00	麻雀友の会			
		和室	9:30	シニアフィットネス	13:30	脳トレ散歩			
			10:45	スマイルマットエクササイズ	15:30	フレッシュ体操			
		交流活動室	10:00	折り紙サロン	13:00	脱メタボクラブ			
		キッズコーナー	10:30	二胡演奏と歌の会	14:00	歌声バイオリンコンサート			
		グループ活動室①	10:00	脳若返り塗り絵タイム	13:00	緑会			
		グループ活動室②			13:00	きらめき書道日よう会	17:30	いけばな	
16日	日	和室			15:00	いきプラ体操			
		交流活動室	9:30	きらめきシネマ	13:00	ピーチクぱーちく			
		キッズコーナー	9:30	ボッチャ					
		グループ活動室①			13:00	絵手紙			
		グループ活動室②			13:00	絵手紙			
17日	月	和室	10:00	カラオケ			16:30	リラックスヨガ	
		交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀			
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	13:00	盆踊り			
		グループ活動室①			13:00	竹馬の会			
		グループ活動室②	9:00	野菊の会(立礼式)	13:00	ひまわりの会			
10 🗆	火	和室	9:30	脳活体操	13:00	カラオケ			
18日			10:45	脳活体操	14:30	よいしょ体操(中級)			
					15:45	よいしょ体操(上級)			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ			
19日	水				休館日				
		グループ活動室①	10:00	癒しの切り絵	13:00	詩吟			
		グループ活動室②				木木会			
20日		和室	9:00	野菊の会 (茶道)		健康太極拳			
		交流活動室			12:00	会食会			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋		囲碁将棋			
		グループ活動室①	10:00	いきいき英会話		白百合の会			
	金	グループ活動室②	ļ	つばさミュージックサロン					
		和室	9:30	さわやか体操(中級)	13:00	盆踊り			
21日				さわやか体操(上級)		脳いきいき体操			
						脳いきいき体操			
			10:30	歴史を覗こう		大人の小物作り教室			
		キッズコーナー		輪投げ		ボッチャ			
		グループ活動室①		布ぞうり		麻雀友の会			
			ļ	きらめき書道土よう会		いきがいクラブ			
		グループ活動室(2)	TO:00	さりめる百足」 よりた					
		グループ活動室② 和室	10:00	さりめで音旭工より云					
22日	土	グループ活動室(2) 和室	10:00	こり 別で 百 担 上 よ ノ 五	13:00	和みヨガ (椅子)			
22日	土	和室			13:00 14:30	和みヨガ (椅子) 和みヨガ (マット)			
22日	土	和室交流活動室	10:00	折り紙サロン	13:00 14:30 13:00	和みヨガ (椅子) 和みヨガ (マット) 脱メタボクラブ			
22日	±	和室 交流活動室 キッズコーナー	10:00 10:00	折り紙サロン 囲碁将棋	13:00 14:30 13:00 13:00	和みヨガ (椅子) 和みヨガ (マット) 脱メタボクラブ 囲碁将棋			
		和室 交流活動室 キッズコーナー グループ活動室①	10:00 10:00	折り紙サロン	13:00 14:30 13:00 13:00 13:00	和みヨガ (椅子) 和みヨガ (マット) 脱メタボクラブ 囲碁将棋 あづま句会			
22日		和室 交流活動室 キッズコーナー グループ活動室① 和室	10:00 10:00	折り紙サロン 囲碁将棋	13:00 14:30 13:00 13:00 13:00 13:30	和みヨガ (椅子) 和みヨガ (マット) 脱メタボクラブ 囲碁将棋 あづま句会 アロハスマイル			
		和室 交流活動室 キッズコーナー グループ活動室①	10:00 10:00 10:00	折り紙サロン 囲碁将棋	13:00 14:30 13:00 13:00 13:00 13:30 13:00	和みヨガ (椅子) 和みヨガ (マット) 脱メタボクラブ 囲碁将棋 あづま句会			

<sup>※</sup>予定は変更・中止となる場合がございます。最新情報は窓口へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

## 11月 いきいきプラザ予定表

	11月 いきいきプラザ予定表								
日	曜日	部屋(場所)	午前		午後		夜間		
Н			時間	内容(団体)	時間	内容(団体)	時間	内容(団体)	
24日		グループ活動室②	9:30	瑶友会					
	月	和室	10:00	カラオケ			16:30	リラックスヨガ	
		交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀			
		キッズコーナー	9:00	輪投げ					
		グループ活動室①	9:00	けんばん女子の会	13:00	竹馬の会			
		グループ活動室②	9:00	野菊の会(立礼式)	13:00	ひまわりの会			
		和室	9:30	ストレッチ体操 (椅子)	13:00	盆踊り			
25日	火		10:45	ストレッチ体操(立位)	14:30	ストレッチ体操 (椅子)			
251	人				15:45	ストレッチ体操(立位)			
		交流活動室			15:30	元気に歩くための体操A			
					16:20	元気に歩くための体操B			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ			
		グループ活動室①	9:00	HELLO	13:00	いきいき手芸倶楽部			
		グループ活動室②	9:00	ボードゲーム					
26日	水	和室	10:00	カラオケ	12:30	長寿マッサージ	16:00	ナガラフィットネス	
201		交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀			
		キッズコーナー	10:00	あしたばフレンズ	13:30	折り紙教室			
		ラウンジ			13:30	パソコン講座			
		グループ活動室①	10:00	リコーダーアンサンブル奏	13:00	麻雀の会			
		グループ活動室②			13:00	詩吟			
		和室	9:00	野菊の会 (茶道)	13:00	健康太極拳			
27日	木	交流活動室				会食会			
					14:30	昭和歌謡			
		キッズコーナー		囲碁将棋	13:00	囲碁将棋			
		トレーニング室	10:40	トレーニング初回講習					
		グループ活動室①	10:00	いきいき英会話	13:00	業平会			
	金	グループ活動室②	10:00	つばさミュージックサロン	13:30	曳舟川短歌会			
		和室	9:30	元気体操(中級)	13:00	盆踊り	16:30	みんなで学習	
28日			10:45	元気体操(上級)	14:30	元気体操(中級)			
					15:45	元気体操(上級)			
		交流活動室		コーラス倶楽部			17:30	みんなで食堂	
		キッズコーナー	9:00	輪投げ		ボッチャ	16:30	みんなで学習	
29日	土	グループ活動室①			13:00	麻雀友の会			
		交流活動室	10:00	折り紙サロン					
30日	日			いきプラファ	ッショ	ンショー2025			

<sup>※</sup>予定は変更・中止となる場合がございます。最新情報は窓口へお尋ねください。黒字はサークル活動です。