

No2

## 1月いきいきプラザ予定表

12月10日(水)現在

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 (団体)
1日	木							
2日	金							
3日	土							
4日	日	グループ活動室① 和室 交流活動室 キッズコーナー	10:00 15:00 13:00 9:30	脳若返りぬり絵タイム いきプラ体操 ピーチクぱーちく ボッチャ	13:00 15:00 13:00 13:00	緑会 いきプラ体操 ボッチャ ボッチャ		
5日	月	グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー		13:00 13:00 10:00 10:00 9:00	13:00 13:00 カラオケ 健康麻雀 輪投げ	13:00 13:00 16:30 13:00 13:00	絵手紙 絵手紙 健康麻雀 盆踊り	
6日	火	グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	9:00 9:00 9:30 10:45 10:00	野菊の会 (立礼式) 野菊の会 (立礼式) 脳活体操 脳活体操 囲碁将棋	13:00 13:00 13:00 14:30 13:00	竹馬の会 ひまわりの会 カラオケ よいしょ体操 (中級) 輪投げ		
7日	水	グループ活動室① 和室 キッズコーナー	9:00 15:00 13:00 10:00	HELLO ナガラフィットネス お楽しみタイム あしたばフレンズ				
8日	木	グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	9:00 13:00 13:30 12:00 14:00 10:30	リコーダーアンサンブル奏 詩吟 健康太極拳 会食会 いきいきカフェ お茶会 (野点) 囲碁将棋	13:00 13:00 13:00 12:00 14:00 13:00	麻雀の会 詩吟 健康太極拳 会食会 いきいきカフェ 囲碁将棋		
9日	金	グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	10:00 10:00 9:30 10:45 9:00 9:00	いきいき英会話 つばさミュージックサロン 元気体操 (中級) 元気体操 (上級) 元気体操 (上級) コーラス倶楽部 輪投げ	13:00 13:00 13:00 14:30 15:45 13:00 14:00	業平会 白百合の会 盆踊り 元気体操 (中級) 元気体操 (上級) 和みヨガ (椅子) ボッチャ		
10日	土	グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	10:00 10:00 13:00 10:00 10:00	布ぞうり きらめき書道土よう会 和みヨガ (椅子) 和みヨガ (マット) 折り紙サロン 囲碁将棋	13:00 13:00 13:00 14:30 13:00 13:00	麻雀友の会 いきがいクラブ 和みヨガ (椅子) 和みヨガ (マット) 脱メタボクラブ 囲碁将棋		

※予定は変更・中止になる場合がございます。最新情報は受付へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

## 1月いきいきプラザ予定表

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 (団体)
11日	日	グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	10:00 13:00 13:30 13:00 9:30	脳若返りぬり絵タイム きらめき書道日よう会 アロハスマイル ピーチクぱーちく ボッチャ				
		グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	9:30 10:00 10:00 9:00	瑠友会 カラオケ 健康麻雀 輪投げ				16:30 リラックスヨガ
		トレーニング室					14:40	トレーニング初回講習
		グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	9:00 9:00 9:30 10:45 10:00	けんばん女子の会 野菊の会 (立礼式) ストレッチ体操 (椅子) ストレッチ体操 (立位) 囲碁将棋	13:00 13:00 13:00 14:30 13:00	竹馬の会 ひまわりの会 盆踊り ストレッチ体操 (椅子) 輪投げ		
12日	月	グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	9:00 9:00 9:30 10:45 10:00	野菊の会 (立礼式) けんばん女子の会 ストレッチ体操 (椅子) ストレッチ体操 (立位) 囲碁将棋	13:00 13:00 13:00 14:30 13:00	ひまわりの会 盆踊り 元気に歩くための体操A 元気に歩くための体操B 輪投げ		
		火	10:00	10:00	13:00	13:00		
		13日	9:00 9:00 9:30 10:45 10:00	Hello 野菊の会 (立礼式) ストレッチ体操 (椅子) ストレッチ体操 (立位) 囲碁将棋	13:00 13:00 13:00 14:30 13:00	いきいき手芸俱楽部 野菊の会 (立礼式) 盆踊り 元気に歩くための体操A 元気に歩くための体操B 輪投げ		
		14日	9:00 9:00 10:00 10:00 10:00	Hello ボードゲーム カラオケ 健康麻雀 あしたばフレンズ	13:00 13:00 12:30 13:00 13:30	いきいき手芸俱楽部 木木会 長寿マッサージ 健康麻雀 折り紙教室		
15日	木	グループ活動室① グループ活動室② 和室 交流活動室 キッズコーナー	10:00 13:00 9:00 12:00 10:00	癒しの切り絵 木木会 野菊の会 (茶道) 会食会 囲碁将棋	13:00 13:00 13:30 12:00 13:00	詩吟 木木会 健康太極拳 会食会 囲碁将棋		
		16日	10:00 10:00 9:30 10:45 10:00	いきいき英会話 つばさミュージックサロン さわやか体操 (中級) さわやか体操 (上級) 囲碁将棋	13:00 13:00 13:00 14:30 13:00	白百合の会 木木会 盆踊り 脳いきいき体操 囲碁将棋		
		17日	10:00 13:00 9:30 10:45 10:00	歴史を覗こう 大人の小物作り教室 さわやか体操 (中級) さわやか体操 (上級) 囲碁将棋	13:30 13:30 13:00 14:30 13:00	大人の小物作り教室 さわやか体操 (中級) さわやか体操 (上級) 脳いきいき体操 囲碁将棋		
		18日	10:00 13:00 9:30 10:45 10:00	歴史を覗こう 大人の小物作り教室 さわやか体操 (中級) さわやか体操 (上級) 囲碁将棋	13:30 13:30 13:00 14:30 13:00	大人の小物作り教室 さわやか体操 (中級) さわやか体操 (上級) 脳いきいき体操 囲碁将棋		

※予定は変更・中止になる場合がございます。最新情報は受付へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

1月いきいきプラザ予定表

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 (団体)
17日	土	グループ活動室①			13:00	文花の会		
		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				
		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		
18日	日	グループ活動室①	10:00	脳若返りぬり絵タイム	13:00	緑会		
		グループ活動室②			13:00	きらめき書道日よう会		
		和室			15:00	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	10:30	ほっこり亭落語会				
19日	月	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		
		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		
20日	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		
		和室	9:30	脳活体操	13:00	カラオケ		
			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)		
		交流活動室	10:00	脳トレクイズオンライン	15:00	笑って元気! 脳活ゲーム教室		
21日	水	キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ		
		休館日						
22日	木	グループ活動室①	9:00	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)	13:30	健康太極拳		
		交流活動室			12:00	会食会		
					14:30	昭和歌謡		
		キッズコーナー	10:00	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				
23日	金	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	13:30	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
			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	9:00	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	14:00	ポッチャ	16:30	みんなで学習

※予定は変更・中止になる場合がございます。最新情報は受付へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

1月いきいきプラザ予定表

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 (団体)
24日	土	グループ活動室①	10:00	布ぞうり	13:00	麻雀友の会		
		グループ活動室②	10:00	きらめき書道日よう会	13:00	いきがいクラブ		
		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		
25日	日	グループ活動室①	10:00	脳若返りぬり絵タイム	13:00	あづま句会		
		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	ポッチャ	15:00	いきプラ体操		
26日	月	グループ活動室①			13:00	絵手紙		
		グループ活動室②	9:30	瑠友会	13:00	絵手紙		
		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				
27日	火	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		
			10:45	ストレッチ体操 (立位)	14:30	ストレッチ体操 (椅子)		
		交流活動室			15:45	ストレッチ体操 (立位)		
					15:30	元気に歩くための体操A		
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ		
28日	水	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				
		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
		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	パソコン教室		
29日	木	グループ活動室①	10:00	癒しの切り絵	13:00	麻雀の会		
		和室	9:00	野菊の会 (茶道)	13:30	健康太極拳		
		交流活動室			12:00	会食会		
30日	金	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				
		和室	9:30	さわやか体操 (中級)	13:00	盆踊り		
			10:45	さわやか体操 (上級)	14:30	脳いきいき体操		
		交流活動室	9:00	コーラス倶楽部			15:45	脳いきいき体操
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	14:00	ポッチャ		
31日	土	グループ活動室①			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			13:30	アコースティックギターコンサート		

※予定は変更・中止になる場合がございます。最新情報は受付へお尋ねください。黒字はサークル活動です。