

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	日	グループ活動室①	10:00	ぬり絵切り絵タイム	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	9:30	ポッチャ				
2日	月	グループ活動室①	10:00	初めての麻雀教室	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		
3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	10:30	豆まき会	15:00	笑って元気！脳活ゲーム教室		
4日	水	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				
		和室	10:00	チタプポ体操	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			13:00	お楽しみタイム		
		ラウンジ			13:30	パソコン教室		
5日	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		
		和室			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	10:30	お茶会（野点）	13:00	囲碁将棋		
6日	金	グループ活動室①	10:00	いきいき英会話				
		グループ活動室②	10:00	つばきミュージックサロン	13:00	白百合の会	17:30	いけばな
		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）				
		交流活動室	9:00	コーラス倶楽部				
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	14:00	ポッチャ		
7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	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	10:00	囲碁将棋	13:00	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。

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）
8日	日	グループ活動室①	10:00	ぬり絵切り絵タイム				
		グループ活動室②			13:00	きらめき書道日よう会	17:30	いけばな
		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		
9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	瑤友会	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				
		トレーニング室			14:40	トレーニング初回講習		
10日	火	グループ活動室①	9:00	けんぱん女子の会	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）		
					15:45	ストレッチ体操（立位）		
		交流活動室	10:00	チョコレートの世界へようこそ	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		
11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	15:00	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		
12日	木	グループ活動室①	10:00	リコーダーアンサンブル奏	13:00	詩吟		
		グループ活動室②			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		
					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		
13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	つばき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		
			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	14:30	脳いきいき体操		
					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		
14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	きらめき書道土よう会	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				

※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。

2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）
15日	日	サークル発表会						
16日	月	グループ活動室①	10:00	初めての麻雀教室	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		
17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			15:00	笑って元気！脳活ゲーム教室		
18日	水	キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ		
		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			13:30	木木会		
		和室	9:00	野菊の会（茶道）	13:30	健康太極拳		
19日	木	交流活動室			12:00	会食会		
		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				
		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	さわやか体操（中級）	13:00	盆踊り		
20日	金		10:45	さわやか体操（上級）	14:30	脳いきいき体操		
					15:45	脳いきいき体操		
		交流活動室	10:30	歴史を覗こう	13:30	大人の小物作り教室		
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	14:00	ボッチャ		
		グループ活動室①			13:00	文花の会		
21日	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	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋		
22日	日	グループ活動室①	10:00	ぬり絵切り絵タイム				
					13:00	あづま句会		
		和室			13:30	アロハスマイル		
		交流活動室	10:00	脳トレクイズオンライン	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		
23日	月	グループ活動室②	9:30	瑤友会				
		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				

※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。

2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	火	グループ活動室①	9:00	けんぱん女子の会	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）		
					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		
25日	水	キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ		
	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						
26日	木	グループ活動室①	10:00	リコーダーアンサンブル奏	13:00	詩吟		
	木	グループ活動室②			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		
					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				
27日	金	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
			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	ボッチャ	16:30	みんなで学習
28日	土	グループ活動室①	10:00	布ぞうり	13:00	麻雀友の会		
	土	グループ活動室②	10:00	きらめき書道土よう会	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		

※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。