

No2

6月いきいきプラザ予定表

5月10日(日)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 | 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 | 10:00 | 輪投げ | 13:00 | 盆踊り | | |
| 2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 | | | 15:30 | 笑福体操 | | |
| キッズコーナー | 10:00 | 囲碁将棋 | 13:00 | 輪投げ | | | | |
| 3日 | 水 | グループ活動室① | 9:00 | HELLO | | | | |
| | | 和室 | | | 15:00 | おじゃみクラブ | | |
| | | 交流活動室 | 9:30 | 夏の折り紙リースを作ろう | 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 | | | | |
| | | ラウンジ | | | 13:30 | パソコン教室 | | |
| 4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 | | | | |
| 5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 | つばさ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) | 14:30 | 脳いきいき体操 | | |
| | | | | | 15:45 | 脳いきいき体操 | | |
| | | 交流活動室 | 9:00 | コーラス倶楽部 | | | | |
| キッズコーナー | 10:00 | 輪投げ | 14:00 | ポッチャ | | | | |
| 6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 | | |
| 7日 | 日 | グループ活動室① | 10:00 | ハサミで切り絵 | 13:00 | 緑会 | | |
| | | グループ活動室② | | | 13:00 | きらめき書道日よう会 | | |
| | | 交流活動室 | | | 13:00 | ピーチクぱーちく | | |
| | | キッズコーナー | 9:30 | x | 15:00 | いきプラ体操 | | |
| 8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 | 14:00 | 椅子に座って社交ダンス | 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 | 10:00 | 輪投げ | | | | |
| | | トレーニング室 | | | 14:40 | トレーニング初回講習 | | |

※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。

6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) |
| 9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 | | |
| キッズコーナー | 10:00 | 囲碁将棋 | 13:00 | 輪投げ | | | | |
| 10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 | おじゃみクラブ |
| | | 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 | | |
| | | パソコンラウンジ | | | 13:30 | パソコン教室 | | |
| 11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 | | | | |
| 12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 | 13:00 | 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 | | | | |
| キッズコーナー | 10:00 | 輪投げ | 14:00 | ポッチャ | | | | |
| 13日 | 土 | グループ活動室① | 10:00 | 布ぞうり | 13:00 | いきがいクラブ | | |
| | | グループ活動室② | 10:00 | きらめき書道土よう会 | 13:00 | 麻雀友の会 | | |
| | | 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 | | | | |
| 14日 | 日 | グループ活動室① | 10:00 | ハサミで切り絵 | | | | |
| | | 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 | ポッチャ | 15:00 | いきプラ体操 | | |

※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。

6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 | 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 | 10:00 | 輪投げ | 13:00 | 盆踊り | | |
| 16日 | 火 | グループ活動室① | | | 13:00 | 竹馬の会 | | |
| | | グループ活動室② | | | 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) | | |
| | | | 15:30 | 笑福体操 | | | | |
| キッズコーナー | 10:00 | 囲碁将棋 | 13:00 | 輪投げ | | | | |
| 17日 | 水 | 休館日 | | | | | | |
| 18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 | 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 | | |
| | | キッズコーナー | 10:00 | 囲碁将棋 | 13:00 | 囲碁将棋 | | |
| 19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 | | |
| | | | 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 | 歴史を覗く | 13:30 | 大人の小物作り教室 | | | | |
| キッズコーナー | 10:00 | 輪投げ | 14:00 | ポッチャ | | | | |
| 20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 | | |
| 21日 | 日 | グループ活動室① | 10:00 | ハサミで切り絵 | 13:00 | 緑会 | | |
| | | グループ活動室② | | | 13:00 | きらめき書道日よう会 | | |
| | | 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 | ポッチャ | 15:00 | いきプラ体操 | | |
| 22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 | 14:00 | 椅子に座って社交ダンス | 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 | 10:00 | 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。

6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) |
| 23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 | | |
| キッズコーナー | 10:00 | 囲碁将棋 | 13:00 | 輪投げ | | | | |
| 24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 | おじゃみクラブ |
| | | 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 | | |
| 25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 | | |
| | | | | | 14:30 | 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 | | | | | | |
| 26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 | 10:00 | 輪投げ | 14:00 | ポッチャ | 16:30 | みんなで学習 | | |
| 27日 | 土 | グループ活動室① | 10:00 | 布ぞうり | 13:00 | いきがいクラブ | | |
| | | グループ活動室② | 10:00 | きらめき書道土よう会 | 13:00 | 麻雀友の会 | | |
| | | 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 | | | | |
| 28日 | 日 | グループ活動室① | 10:00 | ハサミで切り絵 | 13:00 | あづま句会 | | |
| | | 和室 | | | 13:30 | アロハスマイル | | |
| | | 交流活動室 | 9:30 | 折り紙サロン | 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 | | |
| 29日 | 月 | グループ活動室① | 10:00 | 健康チェック会 | 13:00 | TSKの会 | | |
| | | 和室 | 10:00 | カラオケ | | | | |
| | | 交流活動室 | 10:00 | 健康チェック会 | | | | |
| | | キッズコーナー | 10:00 | 輪投げ | | | | |
| 30日 | 火 | グループ活動室② | 9:00 | 野菊の会(立礼式) | | | | |
| | | 和室 | 9:30 | 脳活体操 | 14:30 | よいしょ体操(中級) | | |
| | | | 10:45 | 脳活体操 | 15:45 | よいしょ体操(上級) | | |
| | | キッズコーナー | | | 13:00 | 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。