



日	月	火	水	木	金	土
	1 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	2 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	3 ・卓球の集い ・カラオケの集い	4 ・はじめてのパソコン ・フラレッスン ・水墨画教室	5 ・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・書道教室 ・卓球の集い	6 ・手作りおもちゃ ボランティア
7 ・カラオケの集い	8・ふれあい折り紙アート ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	9・歌声ひろば ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	10 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケ大会	11 ・はじめてのパソコン	12 ・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・書道教室 ・卓球の集い	13 ・アイ★ボランティア ・ゲートボール
14 ・カラオケは休み 衆議院選挙の為 4Fはご利用 できません	15 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	16・クリスマス ハンドメイド企画 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	17 ・卓球の集い ・カラオケの集い	18 ・音読サークル ・フラレッスン ・水墨画教室 ・おびかナイトウォーキング	19 ・もっと健康トレーニング ・健康トレーニング ・卓球の集い ・書道教室	20 ・そば打ち 14:00~17:00 詳しくは、チラシを ご覧ください
21 ・カラオケの集い ・シネマCafe	22 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い	2318:15までの開催です。 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル ★景絵鑑賞会	24 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	25	26・お誕生会 *もっと健康、健康は お休み ・卓球の集い *書道はお休み	27 ・ゲートボール 年末大掃除
28 ・カラオケの集い	2918:15までの開催です。 ・健トはお休み ・会食サービス ・卓球の集い	3018:15までの開催です。 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル	31 休館日 ・年始は1月4日(日) からの開館です。	お誕生会 ふれあいラウンジ 26日(金) 11:00~11:30 お誕生月の方をお祝いします。 12生まれの方は自由にご参加下さい		シネマCafe ミニホール 21日(日) 15:30~17:30 映画鑑賞&ティータイム! 楽しいひと時を過ごしましょう

【通常プログラム】

カラオケ ミニホール

日曜日: 13:00~15:00 7日・21日・28日
水曜日: 13:30~15:30 3日・17日・24日

スポーツ吹矢

ミニホール
火曜日 13:00~14:30
2日・9日・16日

ひばりの会 介護予防運動

ミニホール
火曜日 14:45~16:00
2日・9日・16日

市山流踊りの会 ミニホール

水曜日(月2回)
9:45~10:45
10日・24日

書道教室

集いの部屋
金曜日 13:00~15:00
5日・12日・19日
月3回
3000円/月となります。

毎日コツコツ健康体操 体育室

月・火・木・金: 11:30~
水: 12:00~
*23日・29日・30日はお休みです

絵手紙の集い

集いの部屋
火曜日 13:00~15:00
2日・9日・16日

囲碁サークル

集いの部屋
火曜日 15:15~17:15
2日・9日・16日・23日・30日

水墨画教室 集いの部屋

木曜日(月2回)
13:30~15:30
4日・18日 参加費 一回500円

フラレッスン ミニホール

14:45~15:45
4日 18日

ゲートボールの集い 体育室

土曜日(月2回) 初心者大歓迎!
13日・27日 13:00~15:00

卓球の集い 月・水(体育館) / 金(ミニホール)

月曜日(初心者): 13:00~15:00 1日・8日・15日
・22日・29日
水曜日(経験者): 10:00~12:00 3日・10日・17日・24日
金曜日(自由参加): 15:00~17:00 5日・12日・19日・26日

【事前申し込みプログラム】

はじめてのパソコン

パソコンルーム 木曜日(各4名) 要予約

① 10:00~11:00
② 11:00~12:00
4日・11日

マージャンの集い 集いの部屋

月曜日: 1日・8日・15日・22日
13:15~17:15
水曜日: 3日・10日・17日・24日
① 9:40~13:40
② 13:45~17:45

*1グループ4名でお申し込みください。お一人当たり、週に一度のご利用となります。

【月1回のプログラム】

手芸のついで ラウンジ
クリスマスハンドメイド企画
16日(木)
10:30~12:00
今回は「天使のタッセルストラップ」をキッズ親子と一緒に作ります。詳しくはチラシ・作品例をごらんください。
*参加費 200円
*持ち物: はさみ、定規などご持参ください。申込み フロントまたはお電話にて

音読サークル

集いの部屋
18日(木)
10:15~11:30
落語「まわりねこ」や詩歌、小話などを声じて読みましょう。ぜひ、ご参加ください。

歌声ひろば

3F ラウンジ
9日(水)
10:00~11:30
冬の歌や「1月の春」川の流れるように「きよしのよる」等を歌います。歌詞は貸出しています。皆さんで楽しく歌いましょう!

健康トレーニング ミニホール

月曜日: 10:00~11:30 1日・8日・15日・22日
金曜日: 13:00~14:30 5日・12日・19日

もっと健康トレーニング

ミニホール 金曜日: 10:00~11:30
5日・12日・19日

会食サービス

集いの部屋 月曜日
(半期ご一度の申込みです。)
11:45~12:30
1日・8日・15日・22日・29日

おでかナイトウォーキング

12月18日(木) 16:00~19:00
「虎の門ヒルズ」へナイトウォーキング
詳しくは、チラシをごらんください。

ふれあい折り紙アート ふれあいラウンジ

8日(月) 16:00~17:00
子どもと一緒に、折り紙で季節に合わせた作品などを作ります。今月は「お正月」にちなんだものを作ってみましょう。

手作りおもちゃボランティア ふれあいラウンジ

6日(土) 13:30~15:00
お誕生日会にお渡ししているプレゼント小物を作っています。(今回は午後です)

みんなdeコーラス アンサンブルクラブ

今月の活動はお休みです。次回開催をお楽しみに!!

【おしらせ】

カラオケ大会 ミニホール

12月10日(水)
開演 13:00~16:00
募集人数 20名
観覧人数 40名程度
申込期間 11月17日(月)~
12月3日(水)
*詳しくは申込書、チラシをご覧ください

景絵鑑賞会 ミニホール

12月23日(水)
13:30~14:45
「流れメロス」を上演します。ファンタジーな世界をお楽しみください!
*入場無料
*お申込み: 12月1日~
*定員になり次第(60名) 詳しくは受付カウンターをご覧ください

年末大掃除 12月27日(土) 10:00~12:00
*児童から大人まで、大掃除をして年越しそばを食べよう!