

日	月	火	水	木	金	土	
みんなでピンポン 体育室 26日(月) 15:00~16:00 小学生と一緒に卓球を楽しみましょう。		お誕生会 ふれあいラウンジ 30日(金) 11:00~11:30 お誕生月の方をお祝いします。 1月生まれの方は自由に参加下さい。		1 休館日		2 休館日	
4 ・カラオケの集い		5 ・健トしはお休み ・会食サービス ・卓球の集い		6 新年交流会 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル		7 ・卓球の集い ・カラオケの集い	
11 ・カラオケの集いはお休み ・あいぷらシネマカフェ		12 18:15までの開館 ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い		13 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル		14 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	
18 ・カラオケの集い		19・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		20・音読サークル ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル		21 ・みんなdeコース ・卓球の集い ・カラオケの集いはお休み	
25 ・カラオケの集い		26・みんなdeピンポン ・健康トレーニング ・会食サービス ・卓球の集い		27 ・絵手紙の集い ・スポーツ吹矢 ・介護予防運動 ・囲碁サークル		28 ・市山流踊りの会 ・卓球の集い ・カラオケの集い	
				22 ・はじめてのパソコン ・水墨画教室 ・フラレッスン		23 ・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	
				29 ・歌声ひろば		30・お誕生会 ・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	
						31 ・アンサンブル☆ワン ・ゲートボール	

【通常プログラム】

カラオケ ミニホール 日曜日: 13:00~15:00 4日・18日・25日 水曜日: 13:30~15:30 7日・14日・28日	スポーツ吹矢 ミニホール 火曜日 13:00~14:30 6日・13日・20日・27日	ひあの会介護予防運動 ミニホール 火曜日 14:45~16:00 6日・13日・20日・27日	市山流踊りの会 ミニホール 水曜日(月2回) 9:45~10:45 14日・28日	書道教室 集いの部屋 金曜日 13:00~15:00 9日・16日・30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~ ※12日(月・祝)はお休みです。	絵手紙の集い 集いの部屋 火曜日 13:00~15:00 6日・13日・20日・27日	囲碁サークル 集いの部屋 火曜日 15:15~17:15 6日・13日・20日・27日	水墨画教室 集いの部屋 木曜日(月2回) 13:30~15:30 8日・22日 参加費 一回500円	フラレッスン ミニホール 14:45~15:45 8日・22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! 10日・24日 13:00~15:00	卓球の集い 月・水(林檎) / 金(ミニホール) 月曜初級者: 13:00~15:00 5日・12日・19日・26日 水曜初級者: 10:00~12:00 7日・14日・21日・28日 金曜自由参加: 15:00~17:00 9日・16日・23日・30日	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 15日・22日	マージャンの集い 集いの部屋 月曜日: 5日・12日・19日・26日 13:15~17:15 水曜日: 7日・14日・21日・28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。	健康トレーニング ミニホール 月曜日: 10:00~11:30 12日・19日・26日 金曜日: 13:00~14:30 16日・23日・30日 もっと健康トレーニング ミニホール 金曜日: 10:00~11:30 16日・23日・30日

【月1回のプログラム】

手芸のつどい ラウンジ 15日(木) 10:00~12:00 今回は「つまみ小細工 フローチまたはネックレス」を作ります。 *材料費: 300円程度 *持ち物: ピンセット、ボンド *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 20日(水) 10:15~11:30 絵本よみきかせ協会による 特別講座があります。 ぜひ、ご参加ください。	歌声ひろば ミニホール 29日(木) 10:00~11:30 冬の歌や「いつでも夢を」 「365歩のマーチ」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 12日・19日・26日 金曜日: 13:00~14:30 16日・23日・30日 もっと健康トレーニング ミニホール 金曜日: 10:00~11:30 16日・23日・30日
初詣健康ウォーキング 8日(木) 10:00~14:00 柴又「帝釈天」へ初詣に行きましょう! 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 19日(月) 16:00~17:00 子ども達と一緒に、折り紙で季節に 合わせた作品などを作ります。 今月は「節分」にちなんだものを作ってみましょう。	アイ★プランティア ミニホール 10日(土) 10:00~11:30 朗読発表のための練習をします。 お気軽にご参加ください!	手作りおもちゃボランティア ふれあいラウンジ 10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。
みんなdeコース ミニホール 21日(水) 14:15~15:15 子ども達を交えて、色々な世代の歌を 歌います。お気軽にご参加下さい。	アンサンブル☆ワン ミニホール 24日(土) 10:30~11:30 2月に行われる「フリッジフェスタ」に向けて 練習を行います。ぜひご参加下さい。	新年交流会 6日(水) 10:00~13:00 (10:00開館直前集合) 恒例の新年交流会!日本の伝統芸でもある 「南京玉すずり」「祭囃子」の獅子に合せて 「獅子舞が」が登場。また「書初め」や 「お正月遊び」も準備しています。 その後は、皆さんでお雑煮を食べて 温まりましょう。 どなたでも参加できます。 電話・フロントでお申し込みください。	あいぷらシネマカフェ 11日(日) ミニホール 14:00~16:30 上映作品:「のぼうの城」 ミニホールで迫力ある映像を お楽しみ下さい! 終了後は皆さんでのんびり ティータイム! おやつを持ち寄り 楽しい時間を過ご しましょう。 事前に電話・フロントでお申し込み下さい。

【お知らせ】

新年交流会 6日(水) 10:00~13:00 (10:00開館直前集合)

恒例の新年交流会!日本の伝統芸でもある「南京玉すずり」「祭囃子」の獅子に合せて「獅子舞が」が登場。また「書初め」や「お正月遊び」も準備しています。その後は、皆さんでお雑煮を食べて温まりましょう。

どなたでも参加できます。電話・フロントでお申し込みください。

あいぷらシネマカフェ
 11日(日) ミニホール 14:00~16:30
 上映作品:「のぼうの城」
 ミニホールで迫力ある映像をお楽しみ下さい!
 終了後は皆さんでのんびりティータイム!
 おやつを持ち寄り楽しい時間を過ごしましょう。
 事前に電話・フロントでお申し込み下さい。