

「あなたも私もみんな家族」～愛と人のあふれる町～

日	月	火	水	木	金	土	
あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ致します						1 元日 休館日	
2	3	4	5	6	7	8	
【年始休館日】 1月1日(土)～4日(火)			令和4年 「開館スタート！」	花架拳 10:00～11:00 (参加無料)	リラックスヨガ 18:50～19:50 はじめての ピラティス 20:20～21:20	いきいき百歳体操 12:15～12:50	
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	成人の日 	いきいき百歳体操 12:15～12:50 簡単お習字体験!! 13:00～14:30		『健康料理教室』 10:00～12:00	リラックスヨガ 18:50～19:50 はじめての ピラティス 20:20～21:20	いきいき百歳体操 12:15～12:50	
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	やさしいフラ 10:00～11:00	かんたんストレッチ体操 12:30～12:50 何でも座談会 13:00～13:30	卓上卓球 13:00～14:30	花架拳 10:00～11:00 (参加無料)	リラックスヨガ 18:50～19:50 はじめての ピラティス 20:20～21:20	いきいき百歳体操 12:15～12:50	
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	やさしいフラ 10:00～11:00	いきいき百歳体操 12:15～12:50		『食改料理教室』 10:00～12:00	リラックスヨガ 18:50～19:50 はじめての ピラティス 20:20～21:20	いきいき百歳体操 12:15～12:50	
30	31	～浴室利用についてのお知らせ～ コロナウイルスの感染防止対策のため『予約制』となります。 10:30～15:20 各50分 3名ずつ 当日の9:00～電話にて『予約』受付開始!!					

食生活改善
『料理教室』
 1月27日(木)
 10:00～12:00
 参加費：1,000円
 持参品：フェイスシールド・マスク・エプロン・三角巾・スリッパ
 定員：6名
 ※申込受付中!!

だれでも
いきいき百歳体操
 1月11日・25日
 12:15～12:50
 プラス!!毎週土曜日も開催中!
 20名(先着順) 参加無料!!

かんたん
ストレッチ体操
 1月18日
 12:30～12:50
 第1・3火曜日(祝日休み)
 20名(先着順) 参加無料!!

2月分の貸館のご予約は
 1月5日(水)9:00～
 窓口のみにて
 受付となります

はじめてのピラティス
 1/7～3/18
 20:20～21:20
 毎週金曜日(祝日除く)
 全10回 5,000円

リラックスヨガ
 1/7～3/18
 18:50～19:50
 毎週金曜日(祝日除く)
 全10回 5,000円

やさしいフラ
 1/17～3/28
 10:00～11:00
 毎週月曜日(祝日除く)
 全10回 5,000円

花架拳
 1月6日・20日
 10:00～11:00
 第1・3木曜日
 30名(先着順) 参加無料!!