

R6.10月号 (東老人) 囲碁・カラオケ (在宅) 講座・事業 カレンダー

☎ 096-367-8597

☎ 096-367-9331

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		福祉相談 11:45~12:10 簡単ストレッチ体操 12:15~12:35	囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)	①花架拳 10:00~11:00 (スタジオH3)	囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)	リラックスヨガ 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 14:15~15:15 スペシャルヨガ 15:30~16:30
6	7	8	9	10	11	12
休館日	はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15 やさしいピラティス 15:30~16:30	福祉相談 11:45~12:10 いきいき百歳体操 12:15~12:50	囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)	健康料理教室 10:00~12:00 (東部公民館)	囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)	リラックスヨガ 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 14:15~15:15 スペシャルヨガ 15:30~16:30
13	14	15	16	17	18	19
休館日	スポーツの日 東老人センター 休館日	福祉相談 11:45~12:10 簡単ストレッチ体操 12:15~12:35	囲碁 13:00~16:00 スマホ講座 13:30~14:30	②花架拳 10:00~11:00 (スタジオH3)	囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)	リラックスヨガ 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 14:15~15:15 スペシャルヨガ 15:30~16:30
20	21	22	23	24	25	26
休館日	はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15 やさしいピラティス 15:30~16:30	福祉相談 11:45~12:10 いきいき百歳体操 12:15~12:50	囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)		囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)	リラックスヨガ 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 14:15~15:15 スペシャルヨガ 15:30~16:30
27	28	29	30	31	お風呂	
休館日	はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15 やさしいピラティス 15:30~16:30		囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)		休館中お風呂は「休止」となります。 (10/1~R7.1/31まで休止) 最寄りの入浴施設のご案内を致します。 ご理解の程宜しくお願い致します。	

囲碁

【場所】若葉老人憩いの家
【日時】水、金 *祝日を除く
13:00~16:00
(13:00~入室可能です)
【対象】熊本市在住、60歳以上
囲碁をする方のみ
【注意】
・東老人福祉センターにて
使用許可申請済みの方のみ
・駐輪場、駐車場はありません
近隣駐輪場、駐車場をご利用
ください

カラオケ

【場所】東尾ノ上団地集会場
【日時】火、木 *祝日を除く
13:00~16:00
(11/5~利用開始です)
【対象】熊本市在住、60歳以上
カラオケをする方のみ
【注意】
・東老人福祉センターにて
使用許可申請済みの方のみ
・駐輪場、駐車場はありません
近隣駐輪場、駐車場をご利用
ください

ピラティス

【場所】スタジオH3健軍校
13:00~ はじめてのピラティス
14:15~ 美活ピラティス
15:30~ やさしいピラティス
毎週月曜(祝日除く)

ヨガ

【場所】スタジオH3健軍校
13:00~ リラックスヨガ
14:15~ 骨盤調整ヨガ
15:30~ スペシャルヨガ
毎週土曜(祝日除く)

体操

【場所】スタジオH3健軍校
第1.3火曜12:15~
→「簡単ストレッチ体操」
第2.4火曜12:15~
→「いきいき百歳体操」

花架拳

【場所】スタジオH3健軍校
第1.3木曜10:00~11:00
○第1木曜→チーム①
○第3木曜→チーム②
*事前申込者のみ参加可能

料理教室

【場所】東部公民館(調理室)
毎月第2木曜10:00~12:00
「健康料理教室」
料金:1,000円 定員:11名
*事前申込者のみ参加可能