

R6.12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	6	7
休館日	はじめてのピラティス 13:00~14:00	福祉相談 11:45~12:10	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) カラオケ 13:00~16:00	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
	美活ピラティス 14:15~15:15	簡単ストレッチ体操 12:15~12:50				骨盤調整ヨガ 14:15~15:15
	やさしいピラティス 15:30~16:30	カラオケ 13:00~16:00				スペシャルヨガ 15:30~16:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日	はじめてのピラティス 13:00~14:00	福祉相談 11:45~12:10	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) カラオケ 13:00~16:00	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
	美活ピラティス 14:15~15:15	いきいき百歳体操 12:15~12:50				骨盤調整ヨガ 14:15~15:15
	やさしいピラティス 15:30~16:30	カラオケ 13:00~16:00				スペシャルヨガ 15:30~16:30
15	16	17	18	19	20	21
休館日	はじめてのピラティス 13:00~14:00	福祉相談 11:45~12:10	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) カラオケ 13:00~16:00	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
	美活ピラティス 14:15~15:15	簡単ストレッチ体操 12:15~12:50				骨盤調整ヨガ 14:15~15:15
	やさしいピラティス 15:30~16:30	カラオケ 13:00~16:00				スペシャルヨガ 15:30~16:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日	はじめてのピラティス 13:00~14:00	福祉相談 11:45~12:10	囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)	カラオケ 13:00~16:00 (東尾ノ上団地集会場)	囲碁 13:00~16:00 (若葉老人憩いの家)	年末年始 休館日
	美活ピラティス 14:15~15:15	いきいき百歳体操 12:15~12:50				
	やさしいピラティス 15:30~16:30	カラオケ 13:00~16:00				
29	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 「臨時休館中」 空調改修工事のため 10/1~R7.1/31まで休館 </div> 		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> —新年のご案内— 貸館の申込み日 1月6日(月) 9:00~ </div>	
休館日	年末年始 休館日	年末年始 休館日				

囲碁

【場所】 若葉老人憩の家
 【日時】 水、金 *祝日を除く
 13:00~16:00
 (12:50~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
 (12:50~入室可能です)
 【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