

# 11月分 作野福祉センターサロン等予定表

月	火	水	木	金	土	日
	毎週火～金曜日、午前9時30分から エントランスでラジオ体操をしています。 ご参加お待ちしております。		 ハートン	1 9:00～ 部屋受付	2 10:00～11:30 折り紙サロン 13:30～16:00 卓球サロン	3 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～16:00 レディース麻雀サロン
4	5 9:00～11:30 卓球サロン	6 10:00～11:30 ポッチャサロン 10:00～11:30 太鼓サロン 13:30～15:00 ボールでエクササイズ	7 9:00～11:30 健康麻雀サロン 14:00～16:00 すっきり・しゃっきり	8 9:30～10:30 体ゆるゆるサロン 13:30～15:00 ふくふくサロン	9 13:30～16:00 卓球サロン	10 <b>総合防災訓練の ためサロン中止</b>
11	12 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～15:00 脳トレピアノサロン	13 10:00～11:30 太鼓サロン	14 9:00～11:30 健康麻雀サロン 13:30～15:00 習字サロン 14:00～16:00 すっきり・しゃっきり	15	16 10:00～11:30 折り紙サロン 13:30～16:00 卓球サロン	17 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～16:00 レディース麻雀サロン
18	19 9:00～11:30 卓球サロン	20 10:00～11:30 ポッチャサロン 10:00～11:30 太鼓サロン 13:30～15:00 ボールでエクササイズ	21 9:00～11:30 健康麻雀サロン 14:00～16:00 すっきり・しゃっきり	22 9:30～10:30 体ゆるゆるサロン 10:00～15:00 香りの湯	23 10:00～11:30 脳トレサロン 13:30～16:00 卓球サロン	24 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～16:00 レディース麻雀サロン
25	26 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～15:00 脳トレピアノサロン	27 10:00～11:30 太鼓サロン	28 9:00～11:30 健康麻雀サロン 13:30～15:00 習字サロン 14:00～16:00 すっきり・しゃっきり	29	30 13:30～16:00 卓球サロン	

お好きなサロンに参加いただけます。  
《詳しくは作野福祉センター ☎72-7570まで》

※香りの湯・・・毎月第4金曜日は至福のお風呂が楽しめます

※すっきり・しゃっきり健康教室・・・立って行う体操（75歳以上）午後2時～2時45分、（60歳～74歳）午後3時15分～4時