

# 5月 カレンダー

# 三原台敬老館

| 日  | 月                    | 火<br>ノーカーaokeデイ                  | 水  | 木   | 金   | 土                                  |                    |
|--|----------------------|----------------------------------|--|---|---|------------------------------------|--------------------|
| 1  | 2                    | 3                                | 4  | 5   | 6   | 7                                  |                    |
| <b>団体利用<br/>受付<br/>9時30分<br/>～</b>   | にこやか体操<br>10時～10時45分 | <b>憲法記念日<br/>休館</b>              | <b>みどりの日<br/>休館</b>  | <b>こどもの日<br/>休館</b>   | 健康いきいき<br>体操<br>10時～11時   | おりがみ広場<br>10時～11時30分<br>13時30分～15時 |                    |
|  | シニア・ヨガ<br>10時～11時    |                                  |  |   | カラオケ<br>13時～16時30分  | カラオケ<br>13時～16時30分                 |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   |                                  |  |   | 囲碁・将棋<br>13時～17時  | カラオケ<br>13時～16時30分                 | カラオケ<br>13時～16時30分 |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   |                                  |  |   | 囲碁・将棋<br>13時～17時  | カラオケ<br>13時～16時30分                 | カラオケ<br>13時～16時30分 |
| 8  | 9                    | 10                               | 11   | 12  | 13  | 14                                 |                    |
| <b>休館</b>  | にこやか体操<br>10時～10時45分 | 骨盤<br>ストレッチ②<br>10時～11時          | フラダンス<br>クラブ<br>10時～11時  | 骨盤<br>ストレッチ①<br>10時～11時   | 水彩色えんぴつ<br>クラブ<br>10時～11時30分<br>13時30分～15時  |                                    |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   | 川柳道場<br>10時～11時30分               | カラオケ<br>13時～16時30分   | <small>団体利用のない場合、<br/>カラオケ(13時～16時30分)・囲碁・将棋<br/>(13時～17時)になります</small> | カラオケ<br>13時～16時30分  | カラオケ<br>13時～16時30分                 |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   | 囲碁・将棋<br>13時～17時                 | カラオケ<br>13時～16時30分   |   | カラオケ<br>13時～16時30分  | カラオケ<br>13時～16時30分                 |                    |
|  | 囲碁・将棋<br>13時～17時     | 囲碁・将棋<br>13時～17時                 | 囲碁・将棋<br>13時～17時   |   | 囲碁・将棋<br>13時～17時  | 囲碁・将棋<br>13時～17時                   |                    |
| 15   | 16                   | 17                               | 18   | 19  | 20  | 21                                 |                    |
| <b>休館</b>  | にこやか体操<br>10時～10時45分 | <b>シニア・ヨガ<br/>10時～11時</b>        | シニア・ヨガ<br>10時～11時  | フレイル予防<br>オンライン講座<br>14時30分～15時30分                                      | 骨盤<br>ストレッチ①<br>10時～11時   | 健康いきいき<br>体操<br>10時～11時            |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   |                                  | カラオケ<br>13時～16時30分   | <small>団体利用のない場合、<br/>カラオケ(13時～16時30分)・囲碁・将棋<br/>(13時～17時)になります</small> | カラオケ<br>13時～16時30分  | カラオケ<br>13時～16時30分                 |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   |                                  | カラオケ<br>13時～16時30分   |   | カラオケ<br>13時～16時30分  | カラオケ<br>13時～16時30分                 |                    |
|  | 囲碁・将棋<br>13時～17時     |                                  | 囲碁・将棋<br>13時～17時   |   | 囲碁・将棋<br>13時～17時  | 囲碁・将棋<br>13時～17時                   |                    |
| 22   | 23                   | 24                               | 25   | 26  | 27  | 28                                 |                    |
| <b>休館</b>  | にこやか体操<br>10時～10時45分 | <b>骨盤<br/>ストレッチ②<br/>10時～11時</b> | フラダンス<br>クラブ<br>10時～11時  | 健康いきいき<br>体操<br>10時～11時   | 作ってみよう<br>10時～11時30分<br>13時30分～15時  | マイ<br>・ストレッチ<br>10時～11時            |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   |                                  | カラオケ<br>13時～16時30分   | <small>団体利用のない場合、<br/>カラオケ(13時～16時30分)・囲碁・将棋<br/>(13時～17時)になります</small> | カラオケ<br>13時～16時30分  | カラオケ<br>13時～16時30分                 |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   |                                  | カラオケ<br>13時～16時30分   |   | カラオケ<br>13時～16時30分  | カラオケ<br>13時～16時30分                 |                    |
|  | 囲碁・将棋<br>13時～17時     |                                  | 囲碁・将棋<br>13時～17時   |   | 囲碁・将棋<br>13時～17時  | 囲碁・将棋<br>13時～17時                   |                    |
| 29   | 30                   | 31                               | <b>お待たせしました!</b><br><b>「お手をはいしゃく」始まります!!</b><br><b>「睡蓮の池」の壁画をつくります。</b><br><b>詳細は事務所でお聞きくだ</b> |   |   |                                    |                    |
| <b>休館</b>  | にこやか体操<br>10時～10時45分 |                                  |  |   |   |                                    |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   |                                  |  |   |   |                                    |                    |
|  | カラオケ<br>13時～16時30分   |                                  |  |   |   |                                    |                    |
| <b>ご利用の際は次のことを守ってください</b>  |                      |                                  |  |   | <b>★6月の事業申込★</b><br><br>5月21日(土)<br>～5月25日(水)<br><br>結果発表<br>5月27日(金)<br><br>抽選に外れた方へ10時～11時の間電話します。<br><br>留守番電話に入っている時は折り返してください。 |                                    |                    |
|  <b>①手洗い、手指消毒。②マスクの着用。③30分に1回、部屋の換気。④使用した机・椅子・備品などは、各自でアルコール消毒を行う。⑤お飲み物は、ご持参ください。※浴室利用は当面の間、休止します。</b> |                      |                                  |  |   |   |                                    |                    |