		曜 日	お風呂	講座等	カラオケ	クラブ活動		
行れ「人」「月」 一方れ「人」「月」 あしたば				大広間	大広間	和室(午前)	軽運動室(午前)	軽運動室(午後)
白田市	1	<u></u>	333		午前·午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
老人福祉センターだより	2		お風呂休み		午前·午後		体操/さくらの会	
	3	月			文化の日		休館日	
運営会社 : 株式会社 明日葉	4	火	333	午前健康教室	午後のみ		ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
住	5	水	333		午前·午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
白岡市高岩2177-1	6	木		午前健康教室	午後 スマホ教室	囲碁/悠友会	太極拳/桜	健康体操/白岡SV
電話番号	7	金			午前·午後		ヨガ/ラベンダークラブ	健だま体操/やまぼうし体操クラブ
0480-92-1205	8				午前·午後		太極拳/碧葉の会	音楽/アミーコ
	9		お風呂休み		午前·午後		フラダンス/フラ・ティアレ	吹き矢/福矢の会
	10	月				休 館		
お風呂のご案内	11	火		午前健康教室	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/高岩平成会
10:00~15:00	12	水	333		午前·午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
	13	木		午前健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会	健康体操/悠友会	椅子3力"/白岡SV
(脱衣所利用時間)	14	金			午前·午後		健康体操/ホワイトサークル	太極拳/あゆみ
日曜日は	15		<u> </u>		午前·午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
お風呂は休みです。	16	H	お風呂休み		午前·午後		体操/さくらの会	
	17	月				休館		
カラオケのご案内	18	火	333	午前健康教室	午後のみ		ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
	19	水			午前·午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
午前の部 11:00~12:00	20	木	333	午前健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会	太極拳/桜	骨盤エクササイズ/ 白岡SV
最終受付時間 11:30	21	金	333		午前·午後		ヨガ/ラベンダークラブ	健だま体操/やまぼうし体操クラブ
	22				午前·午後		ピラティス/ピラテン	カラオケ/高岩平成会
午後の部 13:00~15:30	23	H		業	分感謝の日		休館E	
最終受付時間 14:45	24	4 月 休 館 日						
	25	火		午前 ゆるり太極拳	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	
健康相談日	26	水	333		午前·午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
11/13(木) 11/27(木)	27	木	333	午前健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会	健康体操/悠友会	ゆるヨガ/白岡SV
12:00~15:45	28	金	<i>3</i> 55		午前·午後		健康体操/ホワイトサークル	太極拳/あゆみ
	29	<u></u>			午前·午後			
成年後見制度個別相談	30		お風呂休み		午前·午後			
11/21(金)								
10:00~12:00			/> +					
白岡市成年後見サポートセンター			健康教		上身体の60分。 ! レ ※ *** ! ・ **** *** ****			わせてリズム体操30分』
	動画を見ながら職員と一緒に脳と身体をリフレッシュしましょう!!							
カラオケ&ダンスの日	日時 11/6 ・ 13 ・ 20 ・ 27(木曜日) 11/4 ・ 11 ・ 18(火曜日 11:00~12:00							
大広間で踊れます! 11/16(ロ) 12·20-15·20	11:00~12:00 11:00~11:30 11:00~11:30 フトレッチ・初級講座・リハビリ・脳トレ、かど ラジオ体操・リブム体操 かど							
11/16(日) 13:30~15:30								
大広間となたでも参加できます。								

カラオケ採点

11/8(土) 11/22(土)

13:30~15:30

ゲームの目 11/

高校生と学ぶスマホ講習会

不動岡高校生徒主催

11/6(木) 14:15~15:15 大広間

基本的なスマホの操作

LINEの使い方 スマホトラブル対策 など

