

2017

1月グッドエイジクラブ宇都宮 教室開催予定表

～スポーツジムより気軽に！デイサービスよりアクティブに！～

《ご注意》毎日実施している下記のプログラムは、カレンダーに記載していません

平行棒体操 他動運動 手と指リハビリ 上肢 水素吸引 下肢体操 ストレス吹き矢
囲碁・将棋 麻雀 パソコン カラオケ ゴルフ 卓球 カプセル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	1 休館	2 休館	3 休館	4 美容教室 茶道教室 書道	5 書道 絵手紙教室 茶道教室	<p>1月の教室予約は12/20より受付します。</p> <p>ご予約は事務所窓口までお越しください。</p>
★1 絵手紙教室	8 竹細工教室 サーキットトレーニング パン教室	9 パソコン教室 サーキットトレーニング パン教室	10 サーキットトレーニング パソコン教室 パン教室	11 パン教室 英会話教室 パソコン教室	12 絵画(水彩画) 体操教室 パン教室	
	15 ヨガ教室 竹細工教室 花セラピー講師	16 英会話教室 花セラピー講師 買い物リハ	17 買い物リハ 手芸教室 ミニハードル	18 お菓子教室 手芸教室 買い物リハ	19 花セラピー 絵手紙教室 買い物リハ	
	22 竹細工教室 美容教室 料理教室	23 料理教室 ミニハードル 手芸教室	24 書道 料理教室 美容教室	25 料理教室 花セラピー 英会話教室	26 絵画(水彩画) 体操教室 料理教室	
29 ヨガ教室 竹細工教室 買い物リハ	30 書道 お菓子教室 英会話教室	31 ダンス教室 花セラピー お菓子教室				

◆今月の注目プログラム◆

- A 「買い物リハビリ」…近隣のスーパーでお買い物。購入した品物は送迎職員がご自宅までお運びします。料金は実費。
- B 「料理教室・パン教室・お菓子教室」…料理に自信がない方、男性の方でも大丈夫！楽しく、そしておいしくリハビリできるひと時です。
- C 「絵画教室」1作品材料費500円。「絵手紙教室」1回材料費300円。専門講師の先生をお招きした教室です。
- D 「竹細工教室」1作品材料費1000円 定員2名 4回継続して教室参加をお願いします。専門講師の先生をお招きした教室です。

《教室運営の関する注意事項 ～ご不明な点・ご意見等はお気軽に職員までお申し出ください～》

- ① 各プログラム開始時間等の詳細は掲示板のチラシをご覧ください。教室の予約は1階受付となります。
 - ② 講師の日程や都合により曜日の固定や教室の変更が生じますので予めご了承ください。
 - ③ 実費をお支払いいただくものについては、当日（または事前に）ご持参ください。
 - ④ 定員制のプログラムは4名です。混雑する場合がありますので必ず事前に「予約」をお願いいたします。
 - ⑤ 料理教室・パン教室は、多くの利用者様にご参加いただけるよう、なるべくおひとり様1回でお願いいたします。
 - ⑥ マッサージは火曜・木曜に外部からマッサージ師の協力により実施いたします。代金は直接お支払いください。
- ※1月限定教室 茶道教室開催お茶をたてて新年を祝うのはいかがでしょうか。 詳しい日程は職員へお問い合わせください。

◇教室別 開始時間表◇

書道	10:30 (1F)	絵画・絵手紙	14:00 (1F)	英会話教室(108円)	14:00 (2F)
体操教室	14:00 (2F)	ヨガ教室	10:30 (2F)	花セラピー(時価)	14:00 (1F)
買い物リハ(実費)	14:00	パソコン教室	14:00 (2F)	美容教室	14:00 (1F)
料理(500円)	10:00 (1F)	パン(500円)	13:00 (1F)	お菓子教室(500円)	13:30 (1F)
竹細工(1000円)	14:00 (1F)	サーキットトレーニング	14:00 (2F)	手芸教室(実費)	13:30 (2F)