

2018

3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	上肢体操	下肢体操	ｽｰｯ吹き矢
囲碁・将棋	麻雀	パソコン	カラオケ	ゴルフ	卓球
					カプセル
					水素吸

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>人気教室！</p> <p>★1★ パン教室</p> <p>★2★ お菓子教室</p> <p>★3★ 絵手紙教室</p>				1 英会話教室 インターネット初級 書道	2 絵手紙教室 ペン字教室 サーキットトレーニング	<p>3月の 教室予約は 2/20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>
	5 ギター教室 お菓子教室 買い物リハ ハンドエステ	6 竹細工教室 お菓子教室 英会話教室 買い物リハ	7 パソコン中級 書道 お菓子教室	8 お菓子教室 インターネット初級 ペン字教室	9 絵画(水彩画) 体操教室 お菓子教室	
	12 ヨガ教室 ギター教室 ピザ作り 養腸セラピー	13 ピザ作り 竹細工教室 花セラピー講師	14 体操教室 花セラピー ピザ作り	15 英会話教室 ピザ作り 花セラピー	16 花セラピー 絵手紙教室 ピザ作り	
	19 ペン字教室 料理教室 ハンドエステ	20 サーキットトレーニング 料理教室 英会話教室 竹細工教室	21 お茶会イベント ペン字教室 料理教室	22 料理教室 インターネット初級 サーキットトレーニング	23 絵画(水彩画) 体操教室 料理教室	
	26 ヨガ教室 パン教室 ハーバリウム教室	27 ハーバリウム教室 パン教室 ペン字教室 竹細工教室	28 体操教室 買い物リハ パン教室 ハーバリウム教室	29 パン教室 買い物リハ ハーバリウム教室	30 書道 ハーバリウム教室 パン教室 買い物リハ	

◆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・ピザ作り」…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。
- E 「花セラピー教室」お花代はその都度材料費が異なります。教室終了後にお支払い願います。

＜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る事があり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・お菓子教室は、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。

◇教室別 開始時間表◇

書道・ペン字	10:30 (1F)	絵画・絵手紙	14:00 (1F)	英会話(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・スマホ	14:00 (2F)	花セラピー-講師(時価)	11:00 (1F)
料理(500円)	10:00 (1F)	パン(500円)	13:00 (1F)	お菓子ピザ(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)	ハーバリウム(実費)	13:30 (1F)
ギター(500円)	10:30 (2F)	ハンドエステ	14:00 (2F)	美容教室	14:00 (2F)