

2018

4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おりません

平行棒体操 70m歩行運動 上肢体操 下肢体操 体幹体操 マット体操
囲碁・将棋 麻雀 パソコン カラオケ ゴルフ 球・吹き矢 カプセル 水素吸引

	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>	2 柏木講師ギター教 クラフト教室 ペン字教室	3 太極拳教室 竹細工教室 買い物リハ クラフト教室	4 相馬先生体操教 クラフト教室 渡邊先生腸活	5 書道 インターネット初級 クラフト教室	6 クラフト教室 買い物リハ 絵手紙教室	<p>4月の 教室予約は 3/20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>
	9 講師ヨガ教室 料理教室 渡邊講師ハンドソ	10 料理教室 英会話教室 竹細工教室	11 相馬先生体操教 ペン字教室 料理教室	12 インターネット初級 料理教室 買い物リハ	13 料理教室 水沼先生体操教 絵画(水彩画)	
	16 柏木講師ギター教 パン教室 花セラピー	17 太極拳教室 花セラピー パン教室 竹細工教室	18 相馬先生体操教 花セラピー パン教室	19 パン教室 英会話教室 花セラピー	20 花セラピー パン教室 絵手紙教室	
	23 講師ヨガ教室 渡邊講師ハンドソ お菓子教室	24 英会話教室 お菓子教室 竹細工教室	25 相馬先生体操教 買い物リハ お菓子教室	26 ペン字教室 お菓子教室 ユニカール大	27 お菓子教室 絵画(水彩画) 水沼先生体操教	
	30 書道 買い物リハ 栄養学教室		2			

◆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」…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」「手芸教室」は材料準備の都合のためキャンセルされる場合は、全額を頂きますのでご理解をお願いします。

《教室運営のに関する注意事項 ～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か職員までお問い合わせください。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 実費をお支払いただくものについては、事前または当日にご持参ください。
- 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)
相馬先生体操教室	10:30 (2F)	水沼先生体操教室	14:00 (2F)	ヨガ教室	10:30 (2F)
買い物リハ(実費)	14:00	パソコン・スマホ	14:00 (2F)	花セラピー(時価)	14:00 (1F)
料理(500円)	13:30 (1F)	パン(500円)	13:00 (1F)	お菓子(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)	手芸クラフト(実費)	14:00 (1F)
ギター(500円)	10:30 (2F)	ハンドエステ	14:00 (2F)	栄養学教室	14:00 (2F)