

2018

5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	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	麻雀・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>		1 竹細工教室 買い物リハ ペン字教室	2 相馬先生体操教 ペン字教室 小物バッグ教室	3 太極拳教室 買い物リハ 大人の趣味教室	4 ペン字教室 小物バッグ教室 絵手紙教室	<p>5月の 教室予約は 4/20 13時 より受付 します。</p> <p>ご予約は直 接 事務所窓口 までお越し ください。</p>
	7 柏木講師ギター 料理教室 買い物リハ	8 英会話教室 料理教室 竹細工教室	9 相馬先生体操教 インターネット初級 料理教室	10 料理教室 ペン字教室 インターネット初級	11 買い物リハ 料理教室 絵画(水彩画)	
	14 講師ヨガ教室 パン教室 ペン字教室	15 パン教室 渡邊講師ハド・エフ 花セラピー講師 竹細工教室	16 相馬先生体操教 パン教室 太極拳教室 花セラピー	17 花セラピー 英会話教室 パン教室	18 パン教室 花セラピー 絵手紙教室	
	21 柏木講師ギター お菓子教室 花セラピー	22 お菓子教室 竹細工教室 英会話教室	23 相馬先生体操教 大人の趣味教室 お菓子教室	24 お菓子教室 渡邊講師ハド・エフ 小物バッグ教室	25 水沼先生体操教 絵画(水彩画) お菓子教室	
	28 講師ヨガ教室 ピザ作り 小物バッグ教室	29 ピザ作り 小物バッグ教室 渡邊先生腸活	30 相馬先生体操教 ピザ作り 買い物リハ	31 ピザ作り 英会話教室 インターネット初級		

◆今月の注目プログラム◆

- A 「買い物リハピリ」…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。料金は実費です。
- B 「料理教室・パン教室・お菓子教室」…男性の方でも大丈夫！楽しく参加できる教室です。材料費500円。
- 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」は材料準備が揃ってからのキャンセルされた場合は、全額を頂きますのでご了承ください。

◀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。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、事前または当日にお支払いをください。
- 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◇

教室名	時間	教室名	時間	教室名	時間
書道・ペン字	13:30 (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	インターネット	14:00 (2F)	花セラピー(実費)	14:00 (1F)
料理・ピザ(500円)	10:00 (1F)	パン(500円)	13:00 (1F)	お菓子(500円)	13:30 (1F)
竹細工(1000円)	14:00 (1F)	太極拳	10:30 (2F)	手芸(実費)	14:00 (1F)
ギター(500円)	10:30 (1F)	ハド・エフ・腸活	14:00 (2F)	栄養学教室	14:00 (2F)