

2018

9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-ツ吹き矢
				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 お菓子教室</p> <p>★2 パン教室</p> <p>★3 絵手紙教室</p>	3	4	5	6	7	<p>9月の教室予約は8/20 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>
	ペン字教室 佐藤講師ギター 買い物リハ	買い物リハ 英会話教室 竹細工教室	大人の趣味教室 ペン字教室 インターネット初級	渡邊先生ハドI行 買い物リハ 大人の趣味教室	大人の趣味教室 遊び文字教室 絵手紙教室	
	10	11	12	13	14	
	料理教室 講師ヨガ教室 渡邊先生腸活I-	竹細工教室 料理教室 花セラピー講師	花セラピー 買い物リハ 料理教室	料理教室 英会話教室	料理教室 買い物リハ 絵画(水彩画)	
	17	18	19	20	21	
	佐藤講師ギター お菓子教室 大人の趣味教室	英会話教室 竹細工教室 お菓子教室	手芸教室 お菓子教室 渡邊先生腸活I-	笑いヨガ体操 手芸教室 お菓子教室	手芸教室 お菓子教室 絵手紙教室	
	24	25	26	27	28	
	手芸教室 講師ヨガ教室 パン教室	パン教室 手芸教室 渡邊先生ハドI行 竹細工教室	相馬先生体操教 パン教室	インターネット初級 パン教室 英会話教室	水沼先生体操教 絵画(水彩画) パン教室	

◆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」「料理・パン・お菓子教室」については、材料を事前に準備しますので5日前までにキャンセルされた場合は、材料費全額を頂きますのでご了承ください。予約は確実に参加できる教室を予約してください。

《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・材料費をお支払いただくものについては、予約時にお支払いをお願い致します。キャンセルが利きませんのでご了承ください。
- 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。予約は直接申し出ください。

◇教室別 開始時間表◇

ペン字	13:00 (1F)	絵画・絵手紙	14:00 (1F)	英会話	14:00 (1F)
相馬先生体操教室	14:00 (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)	11:00 (1F)
料理(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)	インターネット	14:00 (2F)	手芸(実費)	14:00 (1F)
ギター(500円)	10:30 (1F)	ハドI行・腸活I-	14:00 (2F)	大人の趣味	13:00 (1F)