

2019

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	ｽﾎｰﾂ吹き矢
				カプセル	水素吸引

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
人気教室！ ★1 お菓子教室 ★2 パン教室 ★3 絵手紙教室	新年は1月4日より営業をいたします				4	1月の教室予約は12/26 13時より受付します。 ご予約は直接事務所窓口までお越しください。
					買い物リハ 編みカゴ教室	
	7	8	9	10	11	
	パン教室 遊び文字教室	竹細工教室 磯先生花セラ パン教室	遊び文字教室 パン教室 花セラピー	英会話教室 花セラピー パン教室	渡邊先生腸セラ パン教室 絵画(水彩画) 編みカゴ教室	
	14	15	16	17	18	
	講師ヨガ教室 料理教室	英会話教室 渡邊先生ﾊﾞﾂ ﾀﾌ 料理教室 竹細工教室	相馬先生体操教 料理教室	料理教室 遊び文字教室	絵手紙教室 編みカゴ教室 料理教室	
	21	22	23	24	25	
	買い物リハ 手芸教室	手芸教室 竹細工教室	買い物リハ 手芸教室	大人の趣味教室 手芸教室 英会話教室	手芸教室 絵画(水彩画) 遊び文字教室 編みカゴ教室	
	28	29	30	31		
	講師ヨガ教室 お菓子教室	買い物リハ お菓子教室 竹細工教室 英会話教室	渡邊先生腸セラ 岡野先生笑いヨガ教 お菓子教室	お菓子教室 買い物リハ		

◆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回連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」「大人の趣味教室」については、材料を事前に準備いたしますので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ご予約してください。
- F 「編みかご教室」1作品材料費800円～ 定員2名 4回連続教室参加して1作品を作る教室です。

《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。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。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。

◇教室別 開始時間表◇

遊び文字	10:30 (1F)	絵画・絵手紙	14:00 (1F)	英会話	14:00 (1F)
大人の趣味	13:00 (1F)	インターネット	14:00 (2F)	細川先生ヨガ教室	10:30 (2F)
買い物リハ(実費)	14:00	パン	13:00 (1F)	花セラピー	11:00 (1F)
料理	10:00 (1F)	インターネット	14:00 (2F)	お菓子	13:30 (1F)
竹細工	14:00 (1F)	ﾊﾞﾂ ﾀﾌ・腸セラ	14:00 (2F)	手芸	14:00 (1F)
編みカゴ	13:00 (1F)	岡野先生笑いヨガ教室	10:30 (2F)	相馬先生体操教室	10:30 (2F)