

2019

11月グッドエイジクラブ宇都宮 教室開催予定表

～ 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	吹き矢
				リクゼーションカッセル	水素吸引

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>人気教室! ランキング</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 VRチャレンジ お菓子教室 絵画(水彩画)	<p>11月の 教室予約は 10/25 13時より 受付します。</p> <p>ご予約は 直接1階 事務所窓口 までお越し ください。</p>
	4 買い物リハ お菓子教室	5 英会話教室 お菓子教室 岩本先生体操教 渡邊先生腸セラ 竹細工教室	6 お菓子教室 VRチャレンジ 買い物リハ	7 お菓子教室 VRチャレンジ	8 お菓子教室 先生遊び文字 スマホ初級	
	11 スマホ初級 講師ヨガ教室 パン教室	12 VRチャレンジ パン教室 竹細工教室 買い物リハ	13 スマホ初級 パン教室	14 パン教室 渡邊先生腸セラ 英会話教室	15 絵手紙教室 パン教室	
	18 料理教室 VRチャレンジ 麻雀初心者教室	19 料理教室 麻雀初心者教室 竹細工教室	20 相馬先生体操教 渡邊先生ハド 腸セラ 料理教室	21 料理教室 英会話教室 VRチャレンジ	22 VRチャレンジ 絵画(水彩画) 料理教室	
	25 大人の趣味教室 講師ヨガ教室 手芸教室	26 英会話教室 手芸教室 磯先生花セラ 竹細工教室	27 VRチャレンジ 大人の趣味教室 手芸教室	28 手芸教室 買い物リハ	29 水沼先生体操教 買い物リハ 手芸教室 絵手紙教室	

◆今月の注目プログラム◆

- A 「買い物リハピリ」…近隣のスーパーにお買い物 料金は実費です。保冷バックの持参をお願いします。
- 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。各定員6名 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」他については、材料を事前に準備いたします
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 新しい教室 「VRチャレンジ」定員3名 ゴーグルを装着して旅先の疑似体験ができます。必ず、事前予約が必要です。

《教室運営に関する注意事項 ～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 教室は、必ず事前「予約」をお取りください。教室の予約は1階受付13時からとなります。当日の予約はお取りできません。
- ② 教室開始時間等の詳細はカレンダーをご覧ください。教室によって定員が異なります。
- ③ 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。
- ④ 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。後日のお支払いは受付しておりません。**
- ⑤ 料理教室・パン教室・お菓子教室・手芸教室は、多くの利用者様にご参加いただけるよう、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30分	10:30 (1F)	絵画絵手紙60分	14:00 (1F)	英会話60分	14:00 (1F)
買い物50分	14:00	スマホ40分	13:30 (2F)	細川先生ヨガ60分	10:30 (2F)
料理2時間	10:15 (1F)	パン2時間	13:00 (1F)	磯先生花セラ40分	11:00 (1F)
竹細工60分	14:00 (1F)	ハド 腸セラ 60分	14:00 (2F)	お菓子75分	13:30 (1F)
大人の趣味50分	13:30 (1F)	岩本先生体操教室	10:30 (2F)	手芸45分	14:15 (1F)
麻雀初心者50分	11:00 (1F)	相馬先生体操教室	13:30 (2F)	VRチャレンジ45分	14:15 (1F)