

2021

## 3月グッドエイジクラブ宇都宮 教室開催予定表

～ ティー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

リクセー・ソノカパ®

水素吸引

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
人気教室！ <b>ランキョウ</b> 1 <b>パン教室</b> 2 <b>お菓子教室</b> 3 <b>絵手紙教室</b>	1	2	3	4	5	掲示板の 教室案内を 必ずご覧に なってくだ さい。  3月の 教室予約は 2/19 13時より 受付します。  ご予約は 直接1階 事務所窓口 までお越し ください。
	ビザ教室	ビザ教室	ハンドケア教室	英会話教室	買い物リハ	
	書道	買い物リハ	ビザ教室	蒔絵作り	絵画(水彩画)	
	手芸教室	手芸教室	手芸教室	手芸教室	手芸教室	
	8	9	10	11	12	
	VRチャレンジ	初心者スマホ教室1回	ヨガ教室	初心者スマホ教室2回	初心者スマホ教室2回	
	買い物リハ	ヨガ教室	買い物リハ	英会話教室	絵手紙教室	
	お菓子教室	お菓子教室	お菓子教室	お菓子教室	お菓子教室	
	15	16	17	18	19	
	初心者麻雀教室	初心者スマホ教室2回	買い物リハ	レジン教室	卓球	
	初心者スマホ教室1回	ハンドケア教室	レジン教室	買い物リハ	体操教室	
	料理教室	料理教室	体操教室	英会話教室	絵画(水彩画)	
22	23	24	25	26		
ハンドケア教室	遊び文字	卓球	買い物リハ	絵手紙教室		
レジン教室	レジン教室	書道	英会話教室	買い物リハ		
パン教室	パン教室	パン教室	卓球	レジン教室		
29	30	31				
ヨガ教室	VRチャレンジ					
初心者スマホ教室2回	書道	遊び文字				
買い物リハ	買い物リハ	VRチャレンジ				

## ◆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。必ず保冷バックの持参をお願いします。※金銭の貸し借りは禁止です。
- 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(2日)材料費500円。「絵手紙教室」1回材料費300円。各定員5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3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(1週間前)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 スマホLINE教室は1回,2回,3回連続の受講となります。単発は受付できません。スマホお持ちの方に限ります。
- G 初心者英語教室と折り紙教室は1回,2回連続の受講となります。単発は受付できません。脳トレ講座です！

＜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 予約をお取りになる前に、掲示されている教室案内を確認のうえ受付にお越し下さい。
- ② 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。料金のかかる教室の当日予約はお取りできません。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 料理教室・パン教室・お菓子教室・手芸教室・買い物は、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。

※感染拡大予防のため、先生担当の教室は新型コロナウイルスが落ち着くまで見送らせていただきます。

## ◇教室別 開始時間表◇

先生遊び文字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	ビザ教室2時間	10:15(1F)	ボリクレイ60分	13:00(1F)
料理2時間	10:15(1F)	パン2時間	13:00(1F)	お菓子75分	13:30(1F)
ハンドケア60分	14:00(2F)	初心者スマホ45分	14:00(1F)	手芸45分	14:15(1F)
書道30分	14:00(1F)	蒔絵作り2時間	13:00(1F)	遊び文字30分	14:00(1F)
レジン教室60分	14:00(1F)	卓球45分	14:00(2F)	ヨガ教室20分	10:30(2F)