

わいわい善行(介護予防特化型) 令和7年10月の行事予定表

行事開始:午前10:00~12:00 午後13:00~15:00

10月13日(月) 午前10時より 「わいわいパソコン相談室」 Windows11のこれからと 注意点 講師:服部(事務員) 質問受け付けます。		1(水曜日)	2(木曜日)	3(金曜日)	4(土曜日)
		ちりめん (午前・午後) 二胡教室 (午後)	健康麻雀 (午前・午後)	ハーモニカ (午前) ぬり絵 健康カラオケ (午後)	健康麻雀 5(日曜日) 休所
6(月曜日)	7(火曜日)	8(水曜日)	9(木曜日)	10(金曜日)	11(土曜日)
初心者麻雀 (午前・午後)	フリーサロン (午前・午後)	かんたんリメイク (午前・午後)	健康麻雀 (午前・午後)	新ブレイン体操 (午前) 健康カラオケ (午後)	健康麻雀 16時:運営会議 12(日曜日) 休所
13(月曜日)	14(火曜日)	15(水曜日)	16(木曜日)	17(金曜日)	18(土曜日)
初心者麻雀 パソコン、スマホ教室 (午前・午後) 「わいわいパソコン相談室」 Windowsのこれから	押し花 (午前・午後) シニアヨガ (午後)	映画鑑賞 「リトルダンサー」 (午前・午後) 二胡教室 (午後)	健康麻雀 (午前・午後) 絵手紙 (午後)	ハーモニカ 英会話 (午前) ぬり絵 健康カラオケ (午後)	健康麻雀 19(日曜日) 休所
20(月曜日)	21(火曜日)	22(水曜日)	23(木曜日)	24(金曜日)	25(土曜日)
初心者麻雀 (午前・午後)	フリーサロン (午前・午後)	ちりめん かんたんリメイク (午前・午後)	健康麻雀 (午前・午後)	みんなで歌いましょう (午前) 絵画教室 (午前) 健康カラオケ (午後)	健康麻雀 26(日曜日) 休所
27(月曜日)	28(火曜日)	29(水曜日)	30(木曜日)	31(金曜日)	
初心者麻雀 (午前・午後)	写経 (午前) シニアヨガ (午後)	フリーサロン (午前・午後)	健康麻雀 (午前・午後)	健康カラオケ (午前・午後)	

お申込みは、電話 0466-84-2422 次号は11月21日(金)発行予定です。

利用料:1000円(1日中利用できます。)

毎日高齢者向けの体操もやっています。

行事の前に体操を行います。(加圧体操、口腔体操)

午前の部:10時~10時30分

午後の部:13時~13時30分

“参加者大募集” 各種企画があります。参加してみませんか

●習字 参加者 募集中！！

小学校の頃を思い出して、また始めてみませんか！！

●シニアヨガ 参加者 募集中！！

指で脳トレ、軽快なリズムダンス、マットの上で優しいヨガ



ABC

●英会話 参加者 募集中！！

いつまでも学び続けたいあなたの参加を待っています。

●新規企画：ブレイン体操 やってます

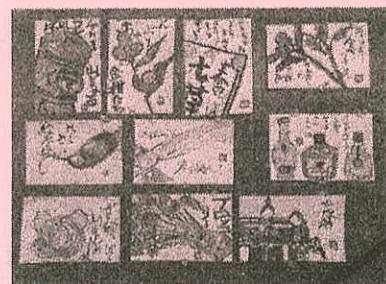
背中、腰、股関節を柔らかくすることで
体温を上げ免疫力を付けます。

便秘、尿漏れを改善して健康な身体作りを
しましょう。



●写経 参加者募集中！！

心が落ち着く写経（般若心経）。
自分に合った筆記用具（鉛筆、ペン、
筆ペンもOK）で、大丈夫。



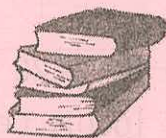
●二胡教室 生徒さん募集します！！

初心者大歓迎、0から丁寧に教えます。 ↑生徒さんの作品です

楽器がなくても大丈夫！購入もできます。

●本の貸し出し始めました。

覗いてみてください



コーヒーを飲みながら本を読むことも出来ます。