

2021年

10月の行事カレンダー

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		【趣味の作品展】 11/10(水)9:10~16:30・11/11(木)9:10~15:00 ★作品募集中★ ・作品展の申込みは、10月30日(土)までです。 ・出展は、センター利用登録者の方です。 ・11/9(火)に作品の持込みが困難な方は、事務所までご相談下さい。	【卓球予約】 申込:10月1日~16日 9月25日(土)より 10月18日~30日 10月16日(土)より ※予約制です。来館か電話でお申込み下さい。	【停電のお知らせ】 10月30日(土) 9:00~13:00 電気点検のため 停電します。 ご了承ください。	10:00 3B体操 10:00 詩吟1 10:00 新舞踊 10:30 絵てがみA 13:00 詩吟2 13:30 絵てがみB	10:00 エンジョイ体操
3	4	5	6	7	8	9
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 民踊	10:00 書道 10:00 英会話 10:30 ストレッチ体操(区民センター)	9:30 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 手話講座	13:00 ボランティア 13:30 フレイルを防ごう!(区民センター小ホール) 14:00 暮らしのボールペン字		13:00 詩吟2 13:30 つるみLINE練習会 13:30 すこやかマッサージ(1) 14:30 すこやかマッサージ(2)	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
10	11	12	13	14	15	16
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:30 寝転びストレッチ 10:00 オープンホビー 10:00 民踊(会2) 11:00 寝転びストレッチ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 3B体操 10:00 詩吟1 10:00 新舞踊	10:00 エンジョイ体操
	13:00 着付け	13:00 華道	14:00 レッツウォーキング!	12:30 楽園句会	13:00 詩吟2	
	13:00 そろばん初心者 14:00 そろばん経験者	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊	9:30 普通救命救急講習I 10:00 英会話	10:00 簡単!ヨガ体操(いす) 11:00 簡単!ヨガ体操(マット)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
	12:30 鶴見句会	13:30 アロマストレッチ	13:00 ボランティア		13:00 お誕生日写真撮影	12:30 パソコン
	13:30 包丁研ぎ		13:30 からだほぐし① 14:30 からだほぐし②		13:30 つるみLINE練習会	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D					
24	25	26	27	28	29	30
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		
	13:00 着付け	13:00 華道 14:00 百歳体操C(アドバイス) 15:00 百歳体操D	12:30 玉梓大阪句会 13:30 経絡ストレッチ	13:30 スマホ体験教室 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		
31	※市内在住の60歳以上の方ご利用いただけます。初めての方は利用登録してください(年齢・住所確認できるものをご提示ください)					

俳句

敬老の日を祝はれてひとつ老ゆ
 大家族時代の羽釜秋彼岸
 未来包む敬老の日のオムライス
 月を見て心も丸くなつて来し
 秋空へ羽ばたくやうにシューツ干す
 身の丈の籠り居の日々初紅葉
 鱗雲空のキャンパス使い切る

玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 楽園句会
 楽園句会

井上恵美子
 高見京子
 宮崎浩枝
 坂下典子
 吉田教子
 森下和子
 村上光代

★パークゴルフクラブ★
10月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 12. 26
- ・寿楽会(13時~) 6. 20
- ・はとぼつぼ(13時~) 7. 14. 21. 28
- ・あんず(9時~) 2. 9. 16. 23. 30