

日	月	火	水	木	金	土		
休館日		1	2	3	4	5		
		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民 踊(広間)	10:00 書 道 10:30 ストレッチ体操(区民センター)	10:00 3B体操 10:00 詩 吟 1 10:30 絵てがみA	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		
		13:30 手話講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 ボランティア		13:00 詩 吟 2 13:30 絵てがみB 13:30 すこやかマッサージ(1) 14:30 すこやかマッサージ(2)	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		
		6	7	8	9	10	11	12
		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 寝転びストレッチ 10:00 オープンホビー 10:00 民 踊 11:00 寝転びストレッチ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	12:30 楽園句会 13:00 川 柳 14:00 高齢者のためのスマホ教室 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	建国記念日	10:00 エンジョイ体操 12:30 パソコン	
13	14	15	16	17	18	19		
10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 太極拳	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民 踊(広間)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:30 介護予防教室 10:00 3B体操 10:00 詩 吟 1 13:00 詩 吟 2	10:00 エンジョイ体操			
13:00 着付け(1講) 13:00 そろばん初心者(自主) 14:00 そろばん経験者(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 アロマストレッチ	13:00 ボランティア	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D					
20	21	22	23	24	25	26		
10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B			天皇誕生日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 詩 吟 1 10:00 簡単!ヨガ体操(いす) 11:00 簡単!ヨガ体操(マット)			
12:30 鶴見句会 13:30 包丁研ぎ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 華 道 14:00 レッツウォーキング!		12:30 玉梓大阪句会 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 詩 吟 2 13:00 お誕生日写真撮影 13:30 つるみLINE練習会	12:30 パソコン			
27	28	【卓球予約】 申込:1月31日~2月12日 1月29日(土)より 2月14日~2月26日 2月12日(土)より ※予約制です。来館か電話でお申込みください。		令和4年度 クラブ新規募集について 期間:令和4年1月20日(木)~3月19日(土) ①センター規定の申込用紙に必要事項を記入のうえ 受付でお申込みください。 ②募集を停止しているクラブもあります。 詳しくは、お問い合わせください。				
休館日	13:00 着付け							

※ 市内在住の60歳以上の方ご利用いただけます。初めての方は受付で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

一点の迷ひもあらず初日影
 飽食を重ね重ねて七日粥
 手袋に手袋重ね庭仕事
 葉牡丹の渦の迷路や夕日濃し
 冬菊を括りてをれば山の風
 年ごとに似て来し姉妹初鏡
 恵方へと決めたる道を一筋に

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

高見京子
 森下和子
 雨森照子
 田村多美子
 神田昭次
 井上恵美子
 吉江潤二

★パークゴルフクラブ★ 2月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 8. 22
- ・寿楽会(13時~) 2. 16
- ・はとぼつぽ(13時~) 3. 10. 17. 24
- ・あんず(9時~) 5. 12. 19. 26