



いきいき倶楽部 11月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			夕暮れのつどい 16：00～16：45	書道教室 14：00～15：00 要：参加費	★訪問理美容 予約制	
					★生け花教室 10：30～11：30 予約制、要：参加費	
					SOMPO健康体操 14：00～16：00	
					★パン販売 14：30～15：00 予約制	
6	7	8	9	10	11	12
スマイルヨガ 14：00～14：40 初回参加費無料	★コープ移動販売 14：15～15：55 予約制	(オンライン) ピアノで歌う会 14：00～14：40	夕暮れのつどい 16：00～16：45	ローソン 移動販売 16：00～16：30	★生け花教室 10：30～11：30 予約制、要：参加費	(オンライン) ヨガ教室 10：00～10：40
					SOMPO健康体操 14：00～16：00	
13	14	15	16	17	18	19
★美容 レクリエーション 14：00～ 予約制、要：参加費 ネイルケア・ ネイルカラー	(オンライン) 歌の会 14：00～14：40	(オンライン) 転倒予防体操 14：00～15：00	夕暮れのつどい 16：00～16：45	絵手紙教室 10：00～11：00 要：参加費	★訪問理美容 予約制	
					★生け花教室 10：30～11：30 予約制、要：参加費	
	★コープ移動販売 14：15～15：55 予約制				SOMPO健康体操 14：00～16：00	
					★パン販売 14：30～15：00 予約制	
20	21	22	23	24	25	26
スマイルヨガ 14：00～14：40 要：参加費	★コープ移動販売 14：15～15：55 予約制	(オンライン) ピアノで歌う会 14：00～14：40	夕暮れのつどい 16：00～16：45	ローソン 移動販売 16：00～16：30	★生け花教室 10：30～11：30 予約制、要：参加費	(オンライン) ヨガ教室 10：00～10：40
					SOMPO健康体操 14：00～16：00	
27	28	29	30			
★美容 レクリエーション 14：00～ 予約制、要：参加費 ネイルケア・ ネイルカラー	(オンライン) 歌の会 14：00～14：40		夕暮れのつどい 16：00～16：45			
	★コープ移動販売 14：15～15：55 予約制					

毎週金曜日、玄関と食堂の花が
活け替えられます。お楽しみに！！

★訪問理美容、★コープ移動販売、★パン販売、★花活け教室、★美容レクリエーションは**予約制**となっています。
必ず事務所へ申し込みをお願いします。時間が決まり次第、別途ご連絡させていただきます。

参加費：生け花教室1,430円（材料費含む）、美容レクリエーション1,650円、
絵手紙教室330円、書道教室330円、スマイルヨガ330円（いずれも税込、引落）