



	月	火	水	木	金
				1	2
午前	食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋… 楽しみの多い季節がやってきました。 げんきの館では、様々な教室を開催して皆様をお待ちしています。 スタッフ一同 				10:00～11:00 ポールウォーキング 教室 (年間100円)
午後				14:00～16:00 脳力あつぷ教室 (300円)	13:30～14:45 脳の健康教室 (無料)
	5	6	7	8	9
午前				10:00～11:00 ポールウォーキング 教室 (年間100円)	
午後	13:30～14:30 モルック教室 (無料)		13:30～15:30 スマホ教室⑦ (300円)	14:00～16:00 脳力あつぷ教室 (300円)	
	12	13	14	15	16
午前	 スポーツの日 		10:00～11:30 編み物教室 (無料)	10:00～11:00 レッツ・ダンス！ (無料)	10:00～13:00 パン作り教室A (900円)
午後			13:30～15:30 スマホ教室⑧ (300円)	14:00～16:00 脳力あつぷ教室 (300円)	
	19	20	21	22	23
午前		10:00～11:00 ポールウォーキング 教室 (年間100円)			10:00～11:30 レクリエーション体操 (無料)
午後	13:30～15:00 小物作り教室 (実費)			14:00～16:00 脳力あつぷ教室 (300円)	
	26	27	28	29	30
午前	10:00～13:00 パン作り教室B (900円)	10:00～11:30 書道教室 (100円)	10:00～11:30 クラフト教室 (実費)	10:00～11:00 ポールウォーキング 教室 (年間100円)	
午後					

【お知らせ】 当介護予防教室の参加対象者は原則として、長洲町在住の65歳以上の方となっておりますが、64歳以下の方におかれましては、地域包括支援センター（78-3114）へご相談ください。（奇数月開催の「にじいろカフェ」においては、年齢制限はございません）