



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前			9:30~12:00 いきなり団子作り教室 (実費)		10:00~11:00 ポールウォーキング 教室(年間100円)
午後	13:30~14:30 モルック教室 (無料)			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)
	9	10	11	12	13
午前	10:00~13:00 パン作り教室B (900円)		10:00~11:30 編み物教室(無料)	10:00~11:00 ポールウォーキング 教室(年間100円)	
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)	
	16	17	18	19	20
午前		10:00~11:00 ポールウォーキング 教室(年間100円)		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				13:30~15:00 にじいろカフェ (200円)	
	23	24	25	26	27
午前		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)	10:00~11:30 レクリエーション体操 (無料)
午後				14:00~16:00 脳力あつぷ教室 (300円)	
	30				
午前	日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。 皆さまも体調には気を付けてお過ごしください。 たくさんの教室で、皆様をお待ちしています。 スタッフ 一同				
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)