

令和5年10月 行事予定表



宮崎市赤江老人福祉センター (56-9371) 9月26日現在

日	月		火		水		木		金		土	
1	2		3		4		5		6		7	
	9:40~	13:30~	10:30~	13:00~	9:40~	13:00~	10:00~	13:30~	9:40~	13:00~	9:40~	13:00~
休み	げんき体操	手芸 〔青空・ひまわり〕	OKADA教室	カラオケ	げんき体操	健康麻雀	フラダンス クラブ	ポーセラーツ工作	げんき体操	社交ダンス	どんぐり体操	カラオケ
										13:30 茶道		
8	9		10		11		12		13		14	
			10:00~	13:00~	9:40~	13:00~	10:00~	13:30~	9:40~	13:00~	9:40~	13:00~
休み	スポーツの日 		市健幸運動教室	カラオケ	げんき体操	健康麻雀	童謡を歌う会	レクダンス	げんき体操	社交ダンス	どんぐり体操	カラオケ
							♪					
15	16		17		18		19		20		21	
	9:40~	13:30~	10:00~	13:00~	9:40~	13:00~	9:30~	13:30~	9:40~	13:00~	9:40~	13:00~
休み	げんき体操	手芸 〔青空・ひまわり〕	市健幸運動教室	カラオケ	げんき体操	健康麻雀	グラウンド・ ゴルフ大会	日向民謡会	げんき体操	マット・座布団 消毒日	どんぐり体操	カラオケ
								13:00~ 看護師健康相談				
22	23		24		25		26		27		28	
	9:40~	13:30~	10:00~	13:00~	9:40~	13:00~	9:30~	13:30~	9:40~	13:00~	9:40~	13:00~
休み	げんき体操	手芸 〔ひまわり〕	市健幸運動教室	カラオケ	げんき体操	健康麻雀	絵手紙	レクダンス	げんき体操	大正琴	どんぐり体操	カラオケ
29	30		31									
	9:40~	13:30~	10:00~	13:00~								
休み	げんき体操	手芸 〔ひまわり〕	市健幸運動教室	カラオケ								

■10/3 (火) 10:30~ 「OKADA教室」ウォーキングです。定員25名で実施します。申し込みが必要です。

■10/5 (木) 13:30~ 「ポーセラーツ工作」クリスマスプレゼントを作りますか? 15名申し込みが必要です。

■10/9 (月) スポーツの日の祝日で休館日です。



■10/12 (木) 10:00~ 「童謡を歌う会」谷村先生と一緒に季節の歌を楽しみませんか♪ (定員25名) 申し込みが必要です。

■10/19 (木) 9:30~ 「グラウンドゴルフ大会」道具がなくても準備します。定員16人申込が必要です。雨天の時は室内です。