様

しらさぎ会館
地域活動支援センター
電話：083-922-3666
FAX：083-922-3669

令和８年12月の講座予定表

	日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4	5
午前	休		太極ストレッチ	百歳体操	ヨガ	健康体操	休
午後			美化活動	脳トレ	ビーンボウリング	絵手紙	
日付	6	7	8	9	10	11	12
午前	休	音楽レク	百歳体操	卓球バレー	点字	しらさぎサロン（５００円）	休
午後		スマホ（視覚障がい）	脳トレ	ものづくり（1月の飾り）300円	トランプ		
日付	13	14	15	16	17	18	19
午前	休	ビーンボウリング	太極ストレッチ	書道	ヨガ	お正月飾りを作ろう「ミニ門松」700円/１個	休
午後		脳トレ	百歳体操	工作（干支の折紙）	卓球バレー		
日付	20	21	22	23	24	25	26
午前	休	朗読（まごころの会）	百歳体操	しらさぎサロン（５００円）	点字	しらさぎサロン（５００円）	休
午後		スマホ（聴覚・他）	縫い物		トランプ		
日付	27	28	29	30	31		
午前	休						
午後							

★しらさぎサロンはどなたでも参加できます。都合の良い日を選んで参加申し込みください。
（５００円は飲食材料費です。人数等によって、日程等調整させていただく場合があります。）
★参加の有無に関わらず、全員前月２０日までにお返事をお願いします。