

		10月 行事予定		健康ステーション		街かど「てくてく」御殿山 ☎848-0061	
		月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
9:30～12:30			おうちでフィットネス	夢かなえる体操(オンライン)	夢かなえる体操(DVD)	夢かなえる体操(オンライン)	
			健康体操	習字	硬筆/ラミィキューブ	ハングル	
13:00～16:00			夢かなえる体操(DVD)	口腔オンライン	体力測定	夢かなえる体操(DVD)	
			健康麻雀/短歌	健康麻雀	健康麻雀	フラワーアレンジメント	
6	7	8	9	10	11	12	
9:30～12:30	夢かなえる体操(オンライン)	おうちでフィットネス	夢かなえる体操(オンライン)	夢かなえる体操(DVD)	夢かなえる体操(オンライン)		
	笑いヨガ	健康麻雀	健康麻雀	ラミィキューブ	ハングル		
13:00～16:00	夢かなえる体操(DVD)	夢かなえる体操(DVD)	口腔オンライン	体力測定	夢かなえる体操(DVD)		
	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀 ハンドオイルマッサージ	健康麻雀	健康麻雀		
13	14	15	16	17	18	19	
9:30～12:30	スポーツの日	おうちでフィットネス	夢かなえる体操(オンライン)	夢かなえる体操(DVD)	夢かなえる体操(オンライン)		
		健康体操	習字	硬筆/折り紙	ハングル		
13:00～16:00	スポーツの日	夢かなえる体操(DVD)	口腔オンライン	体力測定	夢かなえる体操(DVD)		
		健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀		
20	21	22	23	24	25	26	
9:30～12:30	夢かなえる体操(オンライン)	おうちでフィットネス	夢かなえる体操(オンライン)	夢かなえる体操(DVD)	夢かなえる体操(オンライン)		
	ちぎり絵	健康麻雀	大正琴	ラミィキューブ	ハングル		
13:00～16:00	夢かなえる体操(DVD)	夢かなえる体操(DVD)	口腔オンライン	体力測定	夢かなえる体操(DVD)		
	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀		
27	28	29	30	31			
9:30～12:30	夢かなえる体操(オンライン)	おうちでフィットネス	夢かなえる体操(オンライン)	夢かなえる体操(DVD)			
	笑いヨガ/手話	健康体操	健康麻雀	ラミィキューブ			
13:00～16:00	夢かなえる体操(DVD)	夢かなえる体操(DVD)	口腔オンライン	体力測定			
	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀			

		日	月	火	水	木	金	土
午前	午後			1 習字 おうちフィットネス	2 習字 ひらかた夢体操 □腔体操	3 絵手紙 ひらかた夢体操	4 習字 ひらかた夢体操	5 休み
				麻雀 ひらかた夢体操	編物・麻雀 ひらかた夢体操	麻雀	健康カラオケ ひらかた夢体操	
午前	午後	6 休み	7 絵画 ひらかた夢体操	8 習字 おうちフィットネス	9 座談会 ひらかた夢体操	10 習字 ひらかた夢体操	11 習字 ひらかた夢体操	12 休み
				麻雀・習字 ひらかた夢体操	スマホ相談 麻雀 ひらかた夢体操	カラオケ □腔体操	色鉛筆 麻雀	健康カラオケ ひらかた夢体操
午前	午後	13 休み	14 絵画 ひらかた夢体操	15 習字 おうちフィットネス	16 習字 ひらかた夢体操 □腔体操	17 絵手紙 ひらかた夢体操	18 習字 (貸切) ひらかた夢体操	19 カラオケ
				麻雀・習字 ひらかた夢体操	転倒予防 セミナー ひらかた夢体操	編物・麻雀 ひらかた夢体操	フラワー アレンジ	健康カラオケ ひらかた夢体操
午前	午後	20 休み	21 絵画 ひらかた夢体操	22 習字 おうちフィットネス	23 座談会 ひらかた夢体操	24 絵手紙 ひらかた夢体操	25 習字 ひらかた夢体操	26 休み
				音楽療法会 ひらかた夢体操	俳句会 ひらかた夢体操	健康セミナー ひらかた夢体操	麻雀	健康カラオケ ひらかた夢体操
午前	午後	27 休み	28 絵画 ひらかた夢体操	29 習字 おうちフィットネス	30 カラオケ ひらかた夢体操 □腔体操	31 カラオケ ひらかた夢体操		
				麻雀・習字 ひらかた夢体操	麻雀 ひらかた夢体操	麻雀 ひらかた夢体操	麻雀	

○開所時間
9時30分～16時

○料金
全日…500円(+教室・講座代)
半日…400円(+教室・講座代)

○各種教室・講座代

都度300円
絵画・色鉛筆
習字(筆ペン・ペン習字・百人一首)
俳句
音楽療法会(平林幸子先生)
健康セミナー(亀岡内科医院長)
転倒予防セミナー(なぎ整骨鍼灸院)
健康カラオケ・カラオケ
フラワーアレンジ(別途材料費500円)

都度100円
将棋・麻雀・編物

年齢制限や介護の有無に関係なく、
どなたでもご利用いただけます。
いつでもお待ちしております。

「健康ステーション」参加料無料

- ひらかた夢体操(DVD)… 随時
- ひらかた夢体操… (月) 10:45～11:30
(オンライン) 13:45～14:30
(水) 10:45～11:30
(金) 10:45～11:30
- おうちフィットネス… (火) 10:00～11:00
- 口腔体操… (水) 13:00～14:00

10月 行事予定表 街かどデイハウス藤阪愛逢

枚方市藤阪元町2-27-1
TEL 072-855-2001
FAX 072-855-2001
郵便番号 080-9470-1950

		日	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
AM			パソコン教室 おうちフィットネス 麻雀	ひらかたくらわんか体操(DVD) 介護予防体操(リモート) 麻雀・カラオケ	ラミーキューブ 麻雀・カラオケ	介護予防体操(リモート) 麻雀 お酒学	休	
	PM		ひらかた多休種(DVD) 麻雀教室・カラオケ	口腔オンライン体操 フダンズ・麻雀・カラオケ	ひらかた多休種(DVD) ハーモニカ教室	ひらかた多休種(DVD) 大正琴教室		
		6	7	8	9	10	11	
AM	休		介護予防体操(リモート) 麻雀・囲碁	おうちフィットネス 麻雀・カラオケ インターネット老	ひらかたくらわんか体操(DVD) 介護予防体操(リモート) 麻雀・カラオケ	ラミーキューブ 麻雀・カラオケ	介護予防体操(リモート) 麻雀 硬筆教室	麻雀・カラオケ
		PM	ひらかた多休種(DVD) カラオケサロンB	ひらかた多休種(DVD) フリータイム	口腔オンライン体操 フダンズ・麻雀・カラオケ	ひらかた多休種(DVD) 民謡教室 コーヒー教室	ひらかた多休種(DVD) 麻雀・カラオケ教室	ひらかた多休種(DVD) 歌謡ダンス 盆踊り教室
		13	14	15	16	17	18	
AM	休		休	おうちフィットネス 童謡・唱歌教室 麻雀・カラオケ	ひらかたくらわんか体操(DVD) 介護予防体操(リモート) 麻雀・カラオケ	ラミーキューブ 麻雀・カラオケ	介護予防体操(リモート) 麻雀・カラオケ	麻雀・カラオケ
		PM		麻雀教室・お茶教室 ひらかた多休種(DVD)	口腔オンライン体操 フダンズ・麻雀・カラオケ	ひらかた多休種(DVD) 小物づくり	ひらかた多休種(DVD) 大正琴教室	ひらかた多休種(DVD) フダンズ初心者
		20	21	22	23	24	25	
AM	20周年記念行事(メセナ)		介護予防体操(リモート) 麻雀・囲碁	おうちフィットネス 麻雀・手話教室	ひらかた多休種(DVD) お坊様の法話 麻雀・カラオケ	ラミーキューブ 麻雀・カラオケ	介護予防体操(リモート) 麻雀・カラオケ	麻雀・カラオケ 絵手紙教室
		PM	ひらかた多休種(DVD) 映画鑑賞(ソネット・ピアノの音楽)	ひらかた多休種(DVD) フリータイム	口腔オンライン体操 フダンズ・麻雀・カラオケ	ひらかた多休種(DVD) ハーモニカ教室	ひらかた多休種(DVD) 麻雀・バトン教室 カラオケ教室	ひらかた多休種(DVD) ギター伴奏で横メロ
		27	28	29	30	31		
AM	休		介護予防体操(リモート) 麻雀・囲碁	おうちフィットネス 麻雀・手話教室	ひらかたくらわんか体操(DVD) 介護予防体操(リモート) 麻雀・カラオケ	ラミーキューブ 麻雀・カラオケ		
		PM	ひらかた多休種(DVD) フダンズ初心者	ひらかた多休種(DVD) 麻雀	口腔オンライン体操 フダンズ・麻雀・カラオケ	ひらかた多休種(DVD) コーヒー教室		CA

備考
健康ステーションの 行事のために無料です
ピンク地に黒字は午前の部
白地に赤字は午後の部

氏名 _____ 10月度 参加申し込み表

予定表	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

10月カレンダー

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 囲碁・将棋はじめました。興味ある方、教えていただける方歓迎します。 </div>	夢かなえるエクササイズ パソコン スマホ 麻雀	夢かなえるエクササイズ 初級麻雀講座（午前） 健康体操（ストレッチ） ① 13:00～14:20 ② 14:30～15:50	夢かなえるエクササイズ 英語（午前） 麻雀 パソコン（午後）	夢かなえるエクササイズ パッチワーク ラミーキューブ（午前） ピアノ教室 ピアノで歌う（午後）
7	8	9	10	11
夢かなえるエクササイズ はがき絵・写経（午前） ちぎり絵・麻雀（午前） ハングル（午前） フラダンス（午後） 歌こえサロン（午後）	夢かなえるエクササイズ パソコン（午前） 囲碁・将棋（午前） 麻雀 習字（午後）	夢かなえるエクササイズ 初級麻雀講座（午前） 健康体操（ダンベル） ① 13:00～14:20 ② 14:30～15:50	夢かなえるエクササイズ 英語（午前） 麻雀 パソコン	夢かなえるエクササイズ フラワーアレンジメント（午前） パッチワーク
14	15	16	17	18
	夢かなえるエクササイズ パソコン 囲碁・将棋 麻雀	夢かなえるエクササイズ 初級麻雀講座（午前） 健康体操（セラバンド） ① 13:00～14:20 ② 14:30～15:50	夢かなえるエクササイズ 英語（午前） 麻雀 パソコン（午後）	夢かなえるエクササイズ パッチワーク ピアノ教室 ピアノで歌う（午後）
21	22	23	24	25
夢かなえるエクササイズ はがき絵・写経（午前） ちぎり絵（午前） 麻雀（午前） ハングル（午前） フラダンス（午後）	夢かなえるエクササイズ パソコン（午前） 囲碁・将棋（午前） 麻雀 習字（午後）	夢かなえるエクササイズ 初級麻雀講座（午前） 健康体操（転倒予防） ① 13:00～14:20 ② 14:30～15:50	夢かなえるエクササイズ 英語（午前） 麻雀 パソコン（午後）	夢かなえるエクササイズ パッチワーク ラミーキューブ（午前）
28	29	30	31	
夢かなえるエクササイズ はがき絵・写経（午前） ちぎり絵・麻雀（午前） ハングル（午前） 短歌（午後）	夢かなえるエクササイズ パソコン（午前） 囲碁・将棋（午前） 麻雀 習字（午後）	夢かなえるエクササイズ 初級麻雀講座（午前） 健康体操（転倒予防） ① 13:00～14:20 ② 14:30～15:50	夢かなえるエクササイズ 英語（午前） 麻雀 パソコン（午後）	

10月申込書（提出用）

		参加される日の午前または午後 後に○印を入れ講座名を記入			健康ステーション
	日	午前	昼食	午後	夢かなえるエクササイズ 12:45～13:15
1	(火)				
2	(水)	麻雀	/	体操① 体操②	
3	(木)				
4	(金)				
7	(月)				
8	(火)				
9	(水)	麻雀	/	体操① 体操②	
10	(木)				
11	(金)				
15	(火)				
16	(水)	麻雀	/	体操① 体操②	
17	(木)				
18	(金)				
21	(月)				
22	(火)				
23	(水)	麻雀	/	体操① 体操②	
24	(木)				
25	(金)				
28	(月)				
29	(火)				
30	(水)	麻雀	/	体操① 体操②	
31	(木)				

名前

お申込み・お問い合わせ

TEL・FAX 072-843-3539 携帯 090-4301-5177
喜多川美知子 枚方市山之上西町 28-51

街かどデイハウス

さつきが丘

体験入学無料！
各種教室参加者募集中

街ディなみき

街かどデイハウス なみき
枚方市楠葉並木1-30-3
☎ 072-865-5504
090-9882-2638

令和6年10月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前	枚方夢体操 パソコン教室(初級)	おうちでフィットネス 健康麻雀	枚方夢体操 お習字教室	枚方夢体操 健康麻雀 手芸(フリーデー)	介護予防体操	枚方夢体操 健康麻雀
午後	介護予防体操 健康麻雀	枚方夢体操 出前講座 リンパ教室	口腔ケアオンライン パソコン教室	健康麻雀 ラミーキューブ	枚方夢体操 健康麻雀 リンパ教室	
6	7	8	9	10	11	12
午前	枚方夢体操 パソコン教室(初級)	おうちでフィットネス 健康麻雀	介護予防体操・枚方夢体操 フラダンス	枚方夢体操 健康麻雀 絵手紙	介護予防体操	
午後	介護予防体操 健康麻雀	枚方夢体操 リンパ教室	口腔ケアオンライン パソコン教室	健康麻雀 ラミーキューブ	枚方夢体操 リンパ教室	
13	14	15	16	17	18	19
午前	スポーツの日	おうちでフィットネス 健康麻雀	枚方夢体操 お習字教室	枚方夢体操 健康麻雀 手芸(フリーデー)	介護予防体操	枚方夢体操 健康麻雀
午後		枚方夢体操 出前講座 リンパ教室	口腔ケアオンライン パソコン教室	健康麻雀 手芸(フリーデー)	枚方夢体操 健康麻雀 リンパ教室	
20	21	22	23	24	25	26
午前	枚方夢体操 パソコン教室(初級)	おうちでフィットネス 健康麻雀	介護予防体操・枚方夢体操 フラダンス	枚方夢体操 健康麻雀	枚方夢体操 学びの教室	
午後	介護予防体操 健康麻雀	枚方夢体操 リンパ教室	口腔ケアオンライン パソコン教室	健康麻雀 ラミーキューブ	リンパ教室	
27	28	29	30	31		
午前	枚方夢体操 パソコン教室(初級)	おうちでフィットネス 健康麻雀	枚方夢体操 お習字教室	枚方夢体操 健康麻雀 手芸(フリーデー)		
午後	介護予防体操 健康麻雀	枚方夢体操 リンパ教室	口腔ケアオンライン パソコン教室	健康麻雀 ラミーキューブ		

時間 午前 9:30~12:30 午後 13:00~16:00

色行事は健康ステーションにつき無料

行事予定表		街かどデイハウス多宝夢「ひろば」						
週	曜日	月	火	水	木	金	土日	
1	午前	【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操	【リモート】10:00～ おうちでフィットネス	【DVD】ひらかた くらわんか体操 【リモート】10:45～ 夢かなえるエクササイズ 大正琴		【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操	フラ ダン ス	
	午後	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【リモート】13:00～ 口腔オンライン 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 英会話 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀		
2	午前	【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操	【リモート】10:00～ おうちでフィットネス	【DVD】ひらかた くらわんか体操 【リモート】10:45～ 夢かなえるエクササイズ	体力測定	【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操	休	
	午後	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【リモート】13:00～ 口腔オンライン 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 切り絵 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 折り紙 健康麻雀		
3	午前	【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操	【リモート】10:00～ おうちでフィットネス	【DVD】ひらかた くらわんか体操 【リモート】10:45～ 夢かなえるエクササイズ		【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操 大正琴	フラ ダン ス	
	午後	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【リモート】13:00～ 口腔オンライン 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀		
4	午前	【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操	【リモート】10:00～ おうちでフィットネス	【DVD】ひらかた くらわんか体操 【リモート】10:45～ 夢かなえるエクササイズ	体力測定	【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操	休	
	午後	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀	【リモート】13:00～ 口腔オンライン みんなで歌おう会 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 切り絵 健康麻雀	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀		
5	午前	【リモート】10:45～ ひらかた 夢かなえる エクササイズ体操	1. 街デイ多宝夢は、概ね65歳以上の高齢者の居場所・健康作りの場所です。 2. 午前中に開催している枚方市のリモート体操は参加費は無料です。 3. 麻雀は、初心者の方、大歓迎です。やさしく教えます。 4. その他の教室も募集中です。 5. パソコン教室をはじめます。募集中です。開催予定日は未定です。詳細は☎で。 6. 開設時間 A.M9:30～12:30 P.M13:00～16:00 参加費半日500円1日900円 詳しくは下記まで☎く 街かどフェイハウス多宝夢 0120-849-5344 渡辺まで					休
	午後	【DVD】11.35～12.30 ひらかた元気体操 健康麻雀						

てくてく高田 行事予定

☎860-2231

	月	火	水	木	金	土
1週	健康麻雀	アレンジ フラワー	囲碁	麻雀	ヨガ	フリー
	健康麻雀 木彫 ♪ 童謡唱歌	健康麻雀 ♪カラオケ	椅子ヨガ ♪カラオケ	麻雀 カラオケ	健康麻雀 麻雀教室	健康麻雀 ♪カラオケ
2週	健康麻雀	健康麻雀	囲碁 椅子ヨガ	麻雀	ヨガ 健康麻雀	
	健康麻雀 木彫 ♪ 童謡唱歌	健康麻雀 ♪カラオケ	麻雀 カラオケ 大正琴	麻雀 習字	麻雀教室	
3週	健康麻雀	アレンジ フラワー	囲碁	麻雀	ヨガ	フリー
	健康麻雀 木彫 童謡唱歌 スマホ	健康麻雀 ♪カラオケ	麻雀 ♪カラオケ	麻雀 ♪カラオケ	健康麻雀 麻雀教室	健康麻雀 ♪カラオケ
4週	健康麻雀	健康麻雀	囲碁 椅子ヨガ	健康麻雀	ヨガ 健康麻雀	受空麻雀 けきいが た有し れまば すお
	健康麻雀 木彫 ♪ 童謡唱歌	健康麻雀 ♪カラオケ	麻雀 ♪カラオケ	麻雀 習字	麻雀教室	
5週	健康麻雀	健康麻雀	囲碁	麻雀	ヨガ 健康麻雀	ボイ ン ト の 利 用 で 回 り ま す
	健康麻雀 木彫 ♪ 童謡唱歌	健康麻雀 ♪カラオケ	麻雀 ♪カラオケ	麻雀 ♪カラオケ	麻雀教室	

*各行事の前に枚方夢かなえるエクササイズ(DVD)体操を行ないます

午前	9:30	500円
午後	13:00~16:00	500円



*希望者にはコーヒーの提供を致します 100円

健康ステーション
行事予定

街かど てくてく高田

☎860-2231

	月	火	水	木	金
1週	10時45分 ~11時30	10時~11時			10時45分 ~11時30
	介護予防教室 ZOOM	おうちで フィットネス			介護予防教室 ZOOM
2週	10時45分 ~11時30	10時~11時			10時45分 ~11時30
	介護予防教室 ZOOM	おうちで フィットネス			介護予防教室 ZOOM
3週	10時45分 ~11時30	10時~11時	10時45分 ~11時30		10時45分 ~11時30
	介護予防教室 ZOOM	おうちで フィットネス	介護予防教室 ZOOM		介護予防教室 ZOOM
4週	10時45分 ~11時30	10時~11時			10時45分 ~11時30
	介護予防教室 ZOOM	おうちで フィットネス			介護予防教室 ZOOM
5週	10時45分 ~11時30	10時~11時	10時45分 ~11時30		10時45分 ~11時30
	介護予防教室 ZOOM	おうちで フィットネス	介護予防教室 ZOOM		介護予防教室 ZOOM

< 街かどてくてく高田 健康ステーション オンライン体操教室 >

◎介護予防教室zoomは椅子に座った状態でノルディックポールを使って行う 体操教室です

◎ おうちでフィットネスは枚方スポーツ協会主催の、椅子に座った状態で筋力トレーニングなど、座ったままでもしっかり運動できます

これらの教室は全て参加費無料です

街かどデイハウス「人と木」予定表

TEL 072-865-1858

令和6年10月

日付	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		
AM 9:30-12:30	 10月	おうちフィットネス ZOOM 囲碁将棋/ラミー		ひらかた夢かなえる ZOOM ペタンク		健康麻雀		ひらかた夢かなえる ZOOM 編み物教室		休み	
DVD		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる			
PM 13:00-16:00		健康麻雀		口腔オンライン ZOOM 朗読/ラミーキューブ		健康麻雀		粘土工作/麻雀			
日付	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)
AM 9:30-12:30	ひらかた夢かなえる ZOOM 百人一首		おうちフィットネス ZOOM 折り紙/ラミー		ひらかた夢かなえる ZOOM リンパヨガ		健康麻雀/ラミー		ひらかた夢かなえる ZOOM ネイルサロン		健康麻雀
DVD	元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる
PM 13:00-16:00	音楽で遊ぼう/麻雀		パッチワーク		モルック		健康麻雀		絵手紙		健康麻雀
日付	14日(月)スポーツの日		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)
AM 9:30-12:30	習字		おうちフィットネス ZOOM フラワーアレンジメント		ひらかた夢かなえる ZOOM 川柳教室		健康麻雀		ひらかた夢かなえる ZOOM シンガーソングライターによる 童謡唱歌		休み
DVD	元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		
PM 13:00-16:00	ラミーキューブ		百人一首		口腔オンライン ZOOM 朗読/健康セミナー		健康麻雀		スマホ教室		
日付	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)
AM 9:30-12:30	ひらかた夢かなえる ZOOM 編み物教室		おうちフィットネス ZOOM 輪投げ/麻雀		ひらかた夢かなえる ZOOM ウクレレ/ラミー		健康麻雀		ひらかた夢かなえる ZOOM ラミーキューブ		健康麻雀
DVD	元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる		元気くらわんか/夢かなえる
PM 13:00-16:00	ハンドベル 音楽で遊ぼう/麻雀		パッチワーク		口腔オンライン ZOOM モルック		イベント 麻雀大会		新規講座 手話教室		健康麻雀
日付	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		お試し ネイルサロン 完全予約制 10:00~12:00		日頃の腕試し 麻雀大会 各賞に賞品が出ます 完全予約制です
AM 9:30-12:30	習字		休み		休み		休み				
DVD 13:00-16:00	元気くらわんか/夢かなえる ひらかた夢かなえる ZOOM 歌って踊って										
ZOOM	ひらかた夢かなえるエクササイズ 10:45-11:30 / 13:45-14:30 気軽に始めるおうちフィットネス 10:00-11:00 ひらかた口腔オンライン 13:00-14:00										
DVD	ひらかた元気くらわんか体操/ひらかた夢かなえるエクササイズのどちらかを日替わりで実施します。 ZOOM/DVDは無料です。										

10月 行事予定

街角デイハウス

横丁サロン

☎0906-377-7752

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前	トップワールド 枚方店裏にある	おうちフィットネス ●書道 枚方体操	●編み物の会	12:30枚方体操 ●麻雀	ノルディック体操 ●初級ウクレレ 枚方体操	
午後		●麻雀	●3B体操 ●歌声喫茶口腔体操	●カラオケレッスン	麻雀	
	7	8	9	10	11	12
午前	●切り絵 ノルディック体操 枚方体操	おうちフィットネス 枚方体操	●10時転倒予防体操	●フラダンス 枚方体操	ノルディック体操 枚方体操 ●絵手紙	枚方体操 ●上級ウクレレ
午後	カラオケフリー ●フラダンス 初級者	●麻雀	●歌声喫茶口腔体操	●麻雀	●麻雀	
	14	15	16	17	18	19
午前		おうちフィットネス ●書道 枚方体操	日本の盆踊り ●民踊	12:30枚方体操 ●麻雀	ノルディック体操 枚方体操	予約優先 090-6377- 7752
午後	休み	●麻雀	●3B体操 ●歌声喫茶口腔体操	●カラオケレッスン	麻雀	
	21	22	23	24	25	26
午前	●折り紙 ノルディック体操 枚方体操	おうちフィットネス 枚方体操	●編み物の会 ●10時転倒予防体操	●フラダンス 枚方体操	ノルディック体操 枚方体操 ●初級ウクレレ	枚方体操 ●上級ウクレレ
午後	●フラダンス 初級者	●麻雀	●歌声喫茶口腔体操	●カラオケレッスン ●麻雀	●麻雀	
	28	29	30	31		
午前	ノルディック体操 枚方体操 ●切り絵 カラオケフリー	おうちフィットネス 枚方体操		枚方体操		
午前		●麻雀		●麻雀		