

高齢者生きがい講座 4月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00						10:30		11:30		12:00		13:00		14:00	
	1日の流れ		午前のプログラム				昼食・休憩		午後のプログラム							
日付	予 定 内 容															
4月2日	健康 チエツク	体操教室				昼食・休憩		作品作り								
		《三浦 由美子 先生》				12：00～13：00		《援助員》								
4月9日		フィットネスダンス				昼食・休憩		レクリエーション								
		《正木 絹枝 先生》				11：30～13：00		《援助員》								
4月16日		押 し 花				昼食・休憩		音楽体操								
		《新川 八重子 先生》				12：00～13：00		《菅原 愛弓先生》								
4月23日		健康体操				昼食・休憩		レクリエーション								
		《渕上 香 先生》				11：30～13：00		《援助員》								
4月30日		ヨガ				昼食・休憩		レクリエーション								
		《式部 いろは先生》				11：30～13：00		《援助員》								



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 5月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
5月7日	健康チエック	体操教室		昼食・休憩	作品作り	
		《三浦 由美子 先生》		12：00～13：00	《援助員》	
5月14日		フィットネスダンス	昼食・休憩	レクリエーション		
		《正木 絹枝 先生》	11：30～13：00	《援助員》		
5月21日		押 し 花		昼食・休憩	音楽体操	
		《新川 八重子 先生》		12：00～13：00	《菅原 愛弓先生》	
5月28日		健康体操		昼食・休憩	レクリエーション	
		《渕上 香 先生》		11：30～13：00	《援助員》	



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 6月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
6月4日	健康 チエツク	体操教室	昼食・休憩		作品作り	
		《三浦 由美子 先生》	11：30～12：30		《援助員》	
6月11日		フィットネスダンス	昼食・休憩		レクリエーション	
		《正木 絹枝 先生》	11：30～13：00		《援助員》	
6月18日		押し花	昼食・休憩		音楽体操	
		《新川 八重子 先生》	12：00～13：00		《菅原 愛弓先生》	
6月25日		健康体操	昼食・休憩		レクリエーション	
		《渚上 香 先生》	11：30～13：00		《援助員》	

梅雨時期になりました。

食中毒にならないよう食品・食材の管理に気を付けましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター

〒807-1262 八幡西区野面1-8-35

☎617-7980

生きがい講座

援助員：谷口

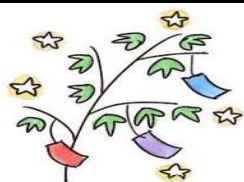
補助員：切江

高齢者生きがい講座 7月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00						10:30		11:30		12:00		13:00		14:00	
	1日の流れ		午前のプログラム				昼食・休憩		午後のプログラム							
日付	予 定 内 容															
7月2日	健康 チエック	体操教室				昼食・休憩		作品作り								
		《三浦 由美子 先生》				12：00～13：00		《援助員》								
7月9日		フィットネスダンス				昼食・休憩		レクリエーション								
		《正木 絹枝 先生》				11：30～13：00		《援助員》								
7月16日		押 し 花				昼食・休憩		音楽体操								
		《新川 八重子 先生》				12：00～13：00		《菅原 愛弓先生》								
7月23日		健康体操				昼食・休憩		フリータイム								
		《瀧上 香 先生》				11：30～13：00		《援助員》								
7月30日		リフレッシュ体操				昼食・休憩		大人リトミック								
		《西尾 潔先生》				12：00～13：00		《田中 千里先生》								



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 8月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:0010:3011:3012:0013:0014:00					
		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
1日の流れ						
日付	予 定 内 容					
8月6日	健康チエツク		体操教室	昼食・休憩	作品作り	
			《三浦 由美子 先生》	12：00～13：00	《援助員》	
8月13日		休み				
8月20日		押 し 花		昼食・休憩	音楽体操	
		《新川 八重子 先生》		12：00～13：00	《菅原 愛弓先生》	
8月27日			健康体操	昼食・休憩	レクリエーション	
		《瀧上 香 先生》	11：30～13：00	《援助員》		

今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 9月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00					10:30		11:30		12:00		13:00		14:00	
1日の流れ		午前のプログラム					昼食・休憩			午後のプログラム					
日付	予 定 内 容														
9月3日	健康 チエツク		体操教室				昼食・休憩			作品作り					
			《三浦 由美子 先生》				12：00～13：00			《援助員》					
9月10日			フィットネスダンス			昼食・休憩			レクリエーション						
			《正木 絹枝 先生》			11：30～13：00			《援助員》						
9月17日		押 し 花				昼食・休憩			音楽体操						
		《新川 八重子 先生》				12：00～13：00			《菅原 愛弓先生》						
9月24日			健康体操			昼食・休憩			レクリエーション						
			《洲上 香 先生》			11：30～13：00			《援助員》						



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう
欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 10月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:0010:3011:3012:0013:0014:00					
	1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム
日付	予 定 内 容					
10月1日	健康チエック	体操教室		昼食・休憩	作品作り	
		《三浦 由美子 先生》		12：00～13：00	《援助員》	
10月8日		フィットネスダンス	昼食・休憩	レクリエーション		
		《正木 絹枝 先生》	11：30～13：00	《援助員》		
10月15日		押 し 花		昼食・休憩	音楽体操	
		《新川 八重子 先生》		12：00～13：00	《菅原 愛弓先生》	
10月22日		健康体操	昼食・休憩	レクリエーション		
		《瀧上 香 先生》	11：30～13：00	《援助員》		
10月29日	リフレッシュ体操		昼食・休憩	大人リトミック		
	《西尾 潔先生》		12：00～13：00	《田中 千里 先生》		

今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう
欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 11月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00				10:30		11:30		12:00		13:00		14:00	
1日の流れ		午前のプログラム						昼食・休憩		午後のプログラム				
日付	予 定 内 容													
11月5日	健康 チ エ ッ ク		体操教室					昼食・休憩		作品作り				
			《三浦 由美子 先生》					12：00～13：00		《援助員》				
11月12日			フィットネスダンス			昼食・休憩			レクリエーション					
			《正木 絹枝 先生》			11：30～13：00			《援助員》					
11月19日			押 し 花					昼食・休憩		音楽体操				
			《新川 八重子 先生》					12：00～13：00		《菅原 愛弓先生》				
11月26日			健康体操			昼食・休憩			レクリエーション					
			《瀧上 香 先生》			11：30～13：00			《援助員》					



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 12月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
12月3日	健康 チ エ ッ ク	体操教室		昼食・休憩	作品作り	
		《三浦 由美子 先生》		12：00～13：00	《援助員》	
12月10日		フィットネスダンス		昼食・休憩	レクリエーション	
		《正木 絹枝 先生》		11：30～13：00	《援助員》	
12月17日		押 し 花		昼食・休憩	音楽体操	
		《新川 八重子 先生》		12：00～13：00	《菅原 愛弓先生》	
12月24日		健康体操		昼食・休憩	レクリエーション	
		《瀧上 香 先生》		11：30～13：00	《援助員》	



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 1月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:0010:3011:3012:0013:0014:00														
	10:00		10:30		11:30		12:00		13:00		14:00				
1日の流れ			午前のプログラム				昼食・休憩				午後のプログラム				
日付	予 定 内 容														
1月7日	健康 チ エ ツ ク			体操教室				昼食・休憩				作品作り			
				《三浦 由美子 先生》				12：00～13：00				《援助員》			
1月14日				フィットネスダンス				昼食・休憩				レクリエーション			
				《正木 絹枝 先生》				11：30～13：00				《援助員》			
1月21日				押 し 花				昼食・休憩				音楽体操			
				《新川 八重子 先生》				12：00～13：00				《菅原 愛弓先生》			
1月28日				健康体操				昼食・休憩				レクリエーション			
				《瀧上 香 先生》				11：30～13：00				《援助員》			

今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 2月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
2月4日	健康 チエツク	体操教室	昼食・休憩	作品作り		
		《三浦 由美子 先生》	11：30～13：00	《援助員》		
2月11日		休み				
2月18日		押し花	昼食・休憩	音楽体操		
		《新川 八重子 先生》	12：00～13：00	《菅原 愛弓先生》		
2月25日		健康体操	昼食・休憩	レクリエーション		
	《瀧上 香 先生》	11：30～12：30	《援助員》			



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江

高齢者生きがい講座 3月のプログラム

ありがとう

健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり、笑顔いっぱい楽しみましょう

時間	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00
1日の流れ		午前のプログラム		昼食・休憩	午後のプログラム	
日付	予 定 内 容					
3月4日	健康チエツク	体操教室		昼食・休憩	作品作り	
		《三浦 由美子 先生》		11：30～13：00	《援助員》	
3月11日		フィットネスダンス		昼食・休憩	レクリエーション	
		《正木 絹枝 先生》		11：30～13：00	《援助員》	
3月18日		押 し 花			昼食・休憩	音楽体操
		《新川 八重子 先生》			12：00～13：00	《菅原 愛弓先生》
3月25日		健康体操		昼食・休憩	レクリエーション	
		《瀧上 香 先生》		11：30～12：30	《援助員》	



今年度も健康維持のために、
明るく、楽しく、元気に過ごしましょう

欠席される場合は、ご連絡ください

木屋瀬地域交流センター
〒807-1262 八幡西区野面1-8-35
☎617-7980

生きがい講座
援助員：谷口
補助員：切江