




令和7年12月のお知らせ

行事予定				お休みのお知らせ			
1日(月)	体力測定スタンブラリー	22日(月)	歌おう会	◆床運動	◆卓球	◆描こう会	
4日(木)	ケア うたの集い	24日(水)	クリスマスコンサート		24日(水)、31日(水)	30日(火)	31日(水)
8日(月)	絵手紙教室			■健康相談	◆カリンバ同好会	まほろばパン	
11日(木)	エコ粘土教室				29日(月)、31日(水)	30日(火)	31日(水)
14日(日)	DVD上映会『侍タイムスリッパ』			◆水中歩行	ふれあいマルシェ	30日(火)	
16日(火)	ケア うたの集い				30日(火)	30日(火)	
21日(日)	クリスマス会			◆座って体操	◆中庭散策		
22日(月)	地下大浴場 ゆず湯				30日(火)	31日(水)	

カレンダー ◆サークルの予定 ◆同好会の予定 ◆運営企画の予定						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 体力測定スタンブラリー 14:00～15:30 公社職員来館日 ■健康相談	2 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリンバ同好会 14:00～15:00 ふれあいマルシェ14:00～ 	3 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～ 	4 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カラオケ 14:00～16:00 うたの集い(ケアティールーム) 14:00～14:50	5 ◆中庭散策 ◆コーラス 10:00～11:00 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	6 ◆編み物 10:00～12:00 ◆卓球 13:30～16:00
7	8 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 絵手紙教室(アトリエ) 14:15～16:15 ■健康相談	9 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリンバサークル 14:00～15:00 とくし丸 14:00～ 	10 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～ 	11 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 13:30～16:00 エコ粘土教室(アトリエ) 14:00～15:00	12 ◆中庭散策 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	13 ◆卓球 13:30～16:00
14 131分 DVD上映会(多目的ホール) 『侍タイムスリッパ』 13:30～15:45 	15 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 ■健康相談	16 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 うたの集い(ケアティールーム) 14:00～14:50 ふれあいマルシェ14:00～ 	17 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～ 	18 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カラオケ 14:00～16:00	19 ◆中庭散策 ◆コーラス 10:00～11:00 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	20 ◆編み物 10:00～12:00 ◆卓球 13:30～16:00
21 クリスマス会 ～事前予約制～ メインダイニング 14:00～15:30 	22 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 ◆歌おう会(多目的ホール) 14:00～14:40 ゆず湯 大浴場(男湯・女湯) 	23 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリンバ同好会 14:00～15:00 とくし丸 14:00～ 	24 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 クリスマスコンサート (メインダイニング) 14:00～15:00 まほろばパン 9:45～ 	25 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 13:30～16:00 理美容サービス	26 ◆中庭散策 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	27 ◆卓球 13:30～16:00
28	29 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30	30	31			
エルポートお休み 12/28～1/4						

各種ご案内				
◆中庭散策 毎週月・水・金曜 9:30～ 中庭(ロビー集合) 	◆座って体操 毎週火曜 10:00～10:20 多目的ホール 	◆いきいき百歳体操 スペシャル版+かみかみ体操 毎週 月・木曜 10:00～11:00 多目的ホール  月曜日は 「しゃきしゃき百歳体操」を しています！	移動販売・訪問サービス ふれあいマルシェ (火曜日) 2日 16日 14:00～ とくし丸 (火曜日) 9日 23日 14:00～ まほろばパン (水曜日) 3日 10日 17日 24日 9:45～ 理美容サービス(予約制) 16日(火) 25日(木)	■健康相談 毎週月・水・金曜 14:00～15:00 健康相談室 月曜日 若藤先生 水曜日 玉田先生 金曜日 森先生

※各種予定につきましては、変更されることもございますので、ご承知くださいますようお願いいたします。