



2017年 8月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1 <input type="radio"/> 14:00-15:00 はじめての書道	2 <input type="radio"/> 10:30-11:30 太極拳 <input type="radio"/> 14:00-16:00 水彩で旬の便り	3 <input type="radio"/> 10:15-11:00 転倒予防体操 <input type="radio"/> 11:15-12:00 転倒予防体操 <input type="radio"/> 14:00-15:00 世界の唄	4 <input type="radio"/> 10:30-11:30 セルフストレッチ <input type="radio"/> 14:30-16:00 日本史	
6	7 <input type="radio"/> 10:15-11:00 膝痛・腰痛予防体操 <input type="radio"/> 11:15-12:00 膝痛・腰痛予防体操 <input type="radio"/> 14:00-15:00 脳トレ教室・元気にハイ！	8 <input type="radio"/> 13:30-15:00 メロ・デイ予防ト外音楽歌体操 <div style="text-align: right;"></div>	9 <input type="radio"/> 11:00-11:45 60歳からはじめるフラ <input type="radio"/> 14:00-15:00 ヴォイストレーニング	10 <input type="radio"/> 10:15-11:00 転倒予防体操 <input type="radio"/> 11:15-12:00 転倒予防体操 <input type="radio"/> 14:00-16:00 囲碁	11 (山の日) <input type="radio"/> 10:30-12:00 スマホ・タブレット講座① <input type="radio"/> 13:30-15:00 スマホ・タブレット講座②	
13	14 <input type="radio"/> 10:15-11:00 膝痛・腰痛予防体操 <input type="radio"/> 11:15-12:00 膝痛・腰痛予防体操	15 <input type="radio"/> 10:30-11:30 脳トレ教室・元気にハイ！ <input type="radio"/> 13:30-16:00 カルトナージュ	16 <input type="radio"/> 10:30-11:30 太極拳 <input type="radio"/> 14:00-15:30 楽しい陶芸	17 <input type="radio"/> 10:15-11:00 転倒予防体操 <input type="radio"/> 11:15-12:00 転倒予防体操 <input type="radio"/> 13:30-14:15 書道 (ペン) <input type="radio"/> 14:30-15:15 書道 (筆)	18 <input type="radio"/> 10:30-11:30 セルフストレッチ <input type="radio"/> 14:30-16:00 日本史	
20	21 <input type="radio"/> 10:15-11:00 膝痛・腰痛予防体操 <input type="radio"/> 11:15-12:00 膝痛・腰痛予防体操 <input type="radio"/> 11:30-12:30 世界の唄 <input type="radio"/> 14:00-15:30 楽しい陶芸	22 <input type="radio"/> 11:00-13:00 季節を楽しむ旬ごはん <input type="radio"/> 15:00-16:30 管理栄養士によるセミナー 「味覚と減塩：減塩チャレンジで味覚のアンチエイジング」	23 <input type="radio"/> 13:30-15:00 メロ・デイ予防ト外音楽歌体操	24 <input type="radio"/> 10:15-11:00 転倒予防体操 <input type="radio"/> 11:15-12:00 転倒予防体操 <input type="radio"/> 14:00-15:00 ヴォイストレーニング	25 <input type="radio"/> 10:30-11:30 セルフストレッチ <input type="radio"/> 10:30-12:00 スマホ・タブレット講座① <input type="radio"/> 13:30-15:00 スマホ・タブレット講座②	
27	28 <input type="radio"/> 10:15-11:00 膝痛・腰痛予防体操 <input type="radio"/> 11:15-12:00 膝痛・腰痛予防体操 <input type="radio"/> 14:00-16:00 水彩で旬の便り				1	2

居室番号 または 会員番号	お名前	内線 または 電話番号	/	コンシェルジュ記入欄

ご予約希望クラスの○印を塗りつぶしてスタッフにお渡してください。

ホームクレール世田谷中町：03-6432-3196 (ご入居者の方専用<内線>2900) **ご予約のキャンセルは、事前にご連絡ください。**