5月

※予約キャンセルは事前にご連絡下さい。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ○ 季節を描く水彩 14:00-16:00	2 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 日本史 14:30-16:00	3 コミュニティサロン ゴールデンウイーク休み 5月3日～5日	4
5	6 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス	7 ○ 太極拳 10:30-11:45 ○ コーラス 14:00-16:00	8 ○ フェイスエクササイズ ・ストレッチ 10:30-11:15 ○ やさしい書道 14:00-15:00	9 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00	10 	11 ○ 体力測定 9:30～
12	13 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ペン習字（字を書くことを楽しむ） ○ ①14:00-15:00 ○ ②15:10-16:10	14 ゆったりピラティス ○ ①9:30-10:15 チェア ○ ②10:30-11:15 マット ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 14:00-15:30	15 ○ 大人のための スマホタブレット教室 10:00-12:00 ○ 季節を描く水彩 14:00-16:00	16 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 日本史 14:30-16:00	17 セルフストレッチ ○ ①9:15-10:00(ご入居者優先) ○ ②10:10-10:55 ○ ③11:10-11:55 ○ 脳トレ教室・元気にハイ！ 14:00-15:00	18
19	20 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 陶芸 14:00-15:30	21 ○ 太極拳 10:30-11:45 ○ コーラス 14:00-16:00	22 ○ 暮らしの華(ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ) ～贈る花、飾る花～ 10:00-12:00	23 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00	24 やさしい姿勢改善ヨガ ○ 9:30-10:30 ○ 10:45-11:45 ○ スマホ・タブレット講座 14:00-15:30	25 スケジュール表を 入れるクリアファイルは 繰返しお使い下さい。
26	27 ロコモ予防体操 ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 書道(字を書くことを楽しむ) 14:00-15:00	28 ○ はじめての詩吟 11:00-12:00 ○ 革・布から作る花小物 14:00-15:30	29 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 14:00-15:30	30 ○ 伊藤賀一のすごい哲学！Part 1 14:30-16:00 ※『ロコモ』はありません	31 セルフストレッチ ○ ①9:15-10:00(ご入居者優先) ○ ②10:10-10:55 ○ ③11:10-11:55 ○ 脳トレ教室・元気にハイ！ 14:00-15:00	セルフストレッチは お一人様2回までの ご予約となります。

※『水色のクラス』はグランクレール世田谷中町１階の**クレールホール**　※ 　今月のイベント

『茶色のクラス』はコミュニティプラザ１階の**コミュニティサロン**で開催します。

※**全てのクラスは予約制です。**ご希望クラスの○印を塗りつぶし**コミュニティサロン** へお持ち下さい。

コミュニティサロン 内線 2900	
居室番号	
お 名 前	