



10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 やさしい漢文② フレイル予防③ ゆったり②	2 姿勢・痛み③ 写経② 健康バレエ④ 生活相談 ㊦	3 スタパ相談 ピラティス① スマホA③ 生活相談	4 仏像講座② ジャイロ② 踊 ㊦	5
6 休館日	7 楽しいコーラス② 生活相談 ㊦	8 貸室抽選会 高津の街歩き③ やさしい漢文③ フレイル予防④ ゆったり③ 生活相談 精神科相談	9 健康バレエ⑤ 姿勢・痛み④ 生活相談 ㊦	10 スタパ相談 ピラティス② スマホA④ 生活相談	11 内科相談 踊 ㊦	12
13 休館日	14 休館日 スポーツの日	15 お気軽ふらっと 体操教室 フレイル予防⑤	16 姿勢・痛み⑤ 写経③ 健康バレエ⑥ 生活相談 ㊦	17 スタパ相談 健康フェア「フレイル・介護予防」 生活相談	18 ジャイロ③ 踊 ㊦	19
20 休館日	21 楽しいコーラス③ 生活相談 ㊦	22 高津の街歩き④ フレイル予防⑥ ゆったり④ 精神科相談	23 姿勢・痛み⑥ 健康バレエ⑦ 生活相談 ㊦	24 アフタヌーンコンサート ピラティス③ 生活相談	25 仏像講座③ 内科相談 踊 ㊦	26
27 休館日	28 介護予防教室 楽しいコーラス④ 生活相談 ㊦	29 やさしい漢文④ フレイル予防⑦ ゆったり⑤	30 写経④ 健康バレエ⑧ 生活相談 ㊦	31 スタパ相談 ピラティス④ スマホA⑤		

㊦お風呂…月・水・金 11時～14時（受付：10時30分～13時30分） 踊り…金（9時～16時）

医師による健康相談(予約制)

精神科 第2・4火曜 13時半～
内科 第2・4金曜 13時半～
健康に関することなどお気軽にご相談ください。

日時は医師の都合により変更があります。

生活相談(月・水・木)

9:00～16:00
日常生活の中での不安、疑問など些細なことでもお気軽にご相談ください。
生活相談員が状況に応じ行政機関など関係機関をご案内します。

ス・タ・パ相談(木曜日)

13:00～16:00 1人45分
申込みは電話または直接来所
先着予約制。お使いの**スマートフォン・タブレット・パソコン**をご持参ください。詳しくは、「ス・タ・パ相談のご案内」をご覧ください。