



オレンジはあとクラブ11月予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	10・17	14:00～15:30	ゆめステーション多目的ホール
ランニング教室	月金	3・10・17・24 7・14・21・28	19:00～20:00	玉東中学校グラウンド
カラオケ(別途1回300円)	火	11・25	9:00～12:00	カラオケ村
朗読教室	火	4・6・11	10:00～11:30	ゆめステーション多目的ホール
太極舞	火	4・11・18・25	15:00～16:00	ゆめステーション多目的ホール
新体操	火	4・11・18	18:00～20:00	ゆめステーション多目的ホール
トランポリン 基本コース(別途1回200円)	火	4・11・18	①19:00～20:00 ②20:00～21:00	玉東中学校体育館
トランポリン※レベルアップコース レクリエーション 別途3000円/月 ハイレベル(背落ち)別途4000円/月	金	7・14・21・28	①18:30～ ②20:00～	玉東中学校体育館
キッズサッカー(別途年会費あり)	火木	4・11・18・25 6・13・20・27	19:00～20:15	玉東中学校グラウンド
ジュニアサッカー(別途年会費あり)	火木	4・11・18・25 6・13・20・27	19:00～21:00	玉東中学校グラウンド
イングリッシュヨガ	水	5・12・19・26	19:30～21:00	ゆめステーション多目的ホール
バウンドテニス	火	4・11・18・25	19:30～21:30	玉東中学校体育館
ゆる体操	水	5・19	13:30～14:30	ゆめステーション研修室1
俳句	水	19	10:00～12:00	役場あるまちステーション
吹矢	水	5・19	14:00～16:00	ゆめステーション多目的ホール
キッズエアロビ	水	5・12・19	18:00～19:00	ゆめステーション多目的ホール
ツインバスケ	水	5・12・19・26	18:30～21:00	玉東中学校体育館
卓球(大人)	日	2・9・16・30	9:30～11:30	玉東中学校体育館
骨盤エクササイズ ウォーミングアップコース	木	6・13・27	10:00～11:00	ゆめステーション多目的ホール
骨盤エクササイズ レベルアップコース(別途500円)	木	6・13・27	11:00～12:00	ゆめステーション多目的ホール
パソコン	木	6・13・20	13:30～15:00	ゆめステーション研修室1
ヒップホップダンス (別途2000円/月)	木	6・13・20	4歳～小3・大人18:00～18:40 小4～大人 18:50～19:40	ゆめステーション多目的ホール
英会話	木	13・27	19:30～21:00	ゆめステーション研修室1
エアロビクス	金	7・14・21・28	13:30～14:15	ゆめステーション多目的ホール
ヨガティス	金	7・14・21・28	14:25～15:10	ゆめステーション多目的ホール
ラティーナ	金	7・21・28	15:15～16:00	ゆめステーション多目的ホール
太極柔力球	金	7・21	10:00～11:30	ゆめステーション多目的ホール
3×3バスケボール	金	7・14・21・28	19:30～21:30	玉東中学校体育館
書道	土	1・29	9:00～10:30(大人) 10:00～11:30(子供)	ゆめステーション研修室1・2
低山に登ろう「金峰山の紅葉」※ 要申込	土	23 金峰山(一ノ岳)に登ります(往復4時間程度)	8時役場駐車場集合 14時解散	持ち物:飲み物、軽食 ※乗り合わせ(車代200円)
健康太極拳	土	1・22・29	10:30～11:30	ゆめステーション多目的ホール
バレーボール※ハイレベルコース	水	5・12・19・26	19:00～20:30	玉東中学校体育館
バレーボール ※基本コース	土	1・8・15・22・29	19:00～20:30	玉東中学校体育館

11月8日・9日に、町文化祭が開催されます。オレはからも、たくさんの方が参加されますので、ぜひ保健センターにご来館ください♪



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口
23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引	1	2	3	4	5	