

令和4年度 都福社会館 趣味講座 予定表

振=振替日 !!全講座、必ずマスク着用・水分補給の飲み物 持参!!

群/ 会場	講座名	原則 曜日	時間	年間日程											
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
A群 (体操系) 2階 集会室	さわやかヨガA①	第1月	10:00~10:45	4	2	6	4	1	5	3	7	5	30振	6	6
	さわやかヨガA②		11:00~11:45												
	さわやかヨガB①	第3月	10:00~10:45	18	16	20	25振	15	26振	17	21	19	16	20	20
	さわやかヨガB②		11:00~11:45												
	フラダンス①	第1火	13:30~14:30	5	31振	7	5	2	6	4	1	6	31振	7	7
	フラダンス②		14:45~15:45												
	水曜健康体操①	第1水	9:30~10:30	6	11振	1	6	3	7	5	2	7	4	1	1
	水曜健康体操②		10:45~11:45												
	リズム体操①	第1木	9:30~10:30	7	19振	2	7	4	1	6	17振	1	5	2	2
	リズム体操②		10:45~11:45												
	金曜健康体操①	第1金	9:30~10:30	1	6	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
	金曜健康体操②		10:45~11:45												
	リハビリ体操①	第4土	9:30~10:30	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
	リハビリ体操②		10:45~11:45												
	筋トレッチ体操① 《new》	第4土	13:30~14:30	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
	筋トレッチ体操② 《new》		14:45~15:45												

令和4年度 都福社会館 趣味講座 予定表 振=振替日 !!全講座、必ずマスク着用・水分補給の飲み物 持参!!

群/ 会場	講座名	原則 曜日	時間	年 間 日 程											
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
B群 (文化系) 3階 会議室	美文字A	第4月	10:00~12:00	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27
	美文字B	第1火	13:30~15:30	5	17振	7	5	2	6	4	1	6	17振	7	7
	俳句	第2火	13:30~15:30	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14
	顔彩で描く日本画	第4火	13:00~15:00	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	28
	絵手紙	第1水	10:00~11:30	6	11振	1	6	3	7	5	2	7	18振	1	1
	Enjoy英会話	第4水	13:30~15:30	27	25	22	27	24	28	26	30振	28	25	22	22
	ジャズ	第4木	13:30~15:00	28	26	23	28	25	22	27	24	22	26	9振	23

※ 筆記用具等各講座の受講に必要な用具をご持参ください。

※ 「俳句」を受講される方は、初日（4月12日）に出席される際、自作の俳句を3句ご用意ください。