

R4.10月 集会室・会議室 予定表

●単発講座、お申し込みが必要です。 ☆同好会

日	曜日	2階 集会室		3階 会議室	
		午前	午後	午前	午後
1	土				
2	日				
3	月	さわやかヨガA		☆大正琴ストレッチ	
4	火	☆さわやか健康体操	フラダンス		美文字B
5	水	水曜健康体操		絵手紙	
6	木	リズム体操	☆養生気功同好会		
7	金	金曜健康体操	●養生気功		
8	土	●心からキレイ!体操教室	☆健康体操同好会		
9	日				
10	月				
11	火		☆花水木太極拳同好会	☆琴唱会	俳句
12	水	●健康と睡眠	●健康と睡眠		
13	木	☆さわやかヨガ同好会			
14	金	健康相談	●養生気功		
15	土				
16	日				
17	月	さわやかヨガB	☆クワイ (フラダンス)		☆みやこ俳句同好会
18	火		●昭和の散歩道		☆ジャズ同好会
19	水	☆つくし会 (書道)	☆友希の会 (日本舞踊)	☆絵手紙同好会	●サロン手芸
20	木				
21	金	●フレイル予防教室	●養生気功		
22	土	リハビリ体操	筋ストレッチ体操		
23	日				
24	月			美文字A	
25	火		☆ゴムチューブ体操		顔彩で描く日本画 ☆日本画同好会
26	水				Enjoy英会話
27	木				ジャズ
28	金		●養生気功	フォローアップ交流会	
29	土		●アロマミスト作り		
30	日				
31	月		●音楽療法 マインドフルネス		

R4.10月 回想法センター ・ わくわく室 予定表

☆同好会

日	曜日		3階 北部回想法センター		2階 わくわく室	
			午前	午後	午前	午後
1	土					
2	日					
3	月			☆日常英会話同好会		
4	火			くらぶ6・5		
5	水		くらぶ6・5	☆はなもも会（俳句）		
6	木		くらぶ6・5			
7	金					
8	土					
9	日					
10	月					
11	火			くらぶ6・5		
12	水		くらぶ6・5			
13	木		くらぶ6・5			
14	金	健康 相談				健康相談待合室
15	土					
16	日					
17	月					
18	火			くらぶ6・5		
19	水		くらぶ6・5			
20	木		くらぶ6・5			
21	金					
22	土			☆ウクレレ同好会		
23	日					
24	月					
25	火			くらぶ6・5		
26	水		くらぶ6・5			
27	木		くらぶ6・5			
28	金					
29	土					
30	日					
31	月					