

令和5年度 都福社会館 初心者向け講座 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!!

	講座名	原則曜日	会場	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)	さわやかヨガ A	第1(月)	2階 集会室	10:00~11:30	3	1	5	3	7	4	2	6	4	29 (振)	5	4
	さわやかヨガ B	第3(月)		10:00~11:30	17	15	19	10 (振)	21	11 (振)	16	20	18	15	19	18
	筋トレッチ 体操①	第4(月)		9:30~10:30	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	25
	筋トレッチ 体操②			10:45~11:45												
	フラダンス	第1(火)		13:30~15:00	4	2	6	4	1	5	3	7	5	30 (振)	6	5
	水曜の 健康体操 ①	第1(水)		9:30~10:30	5	31 (振)	7	5	2	6	4	1	6	31 (振)	7	6
	水曜の 健康体操 ②			10:45~11:45												
	リズム体操	第1(木)		10:00~11:30	6	25 (振)	1	6	3	7	5	2	7	4	1	7
	金曜の 健康体操 ①	第1(金)		9:30~10:30	7	12 (振)	2	7	4	1	6	10 (振)	1	5	2	1
	金曜の 健康体操 ②			10:45~11:45												
	社交ダンス	第2(土)		3階 会議室	10:00~11:30	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10
	リハビリ体操	第4(土)	2階 集会室	10:00~11:30	22	27	24	22	26	30 (振)	28	25	23	27	24	23

※ 裏面 B群(文化系)

令和5年度 都福社会館 初心者向け講座 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!!

	講座名	原則曜日	会場	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)	歌謡レッスン (カラオケ)	第1(月)	3階 会議室	13:30~15:00	3	1	5	3	7	4	2	6	4	29 (振)	5	4
	美文字 A	第4(月)		10:00~12:00	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	25
	美文字 B	第1(火)		13:30~15:30	4	2	6	4	1	5	3	7	5	30 (振)	6	5
	俳句	第2(火)		13:30~15:30	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	12
	ジャズ	第3(火)		13:30~15:00	18	16	20	18	15	19	17	21	19	16	20	19
	顔彩で描く 日本画	第4(火)		13:00~15:00	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	26
	絵手紙	第1(水)		10:00~11:30	5	31 (振)	7	5	2	6	4	1	6	31 (振)	7	6
	Enjoy 英会話	第4(水)		13:30~15:30	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	27
	発声から学んで 歌おう	第4(木)		10:00~11:30	27	25	22	27	24	28	26	30 (振)	28	25	22	28
	詩吟(吟道彩峰流)	第2(金)		13:00~14:30	14	12	9	14	休み	8	13	10	8	12	9	29 (振)
	コーラス	第3(金)		13:30~15:00	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	15
	午前の健康 マーじゃん	第4(金)	2階 集会室	10:00~12:00	28	26	23	28	25	22	27	24	22	26	休み	22
午後の健康 マーじゃん	13:30~15:30															

※ 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。

※ 裏面 A群(体操系)