

令和5年7月 予定表

●単発講座 ☆同好会 **太字**は自由利用

日	曜日	2階 集会室		3階 会議室		3階 北部回想法センター	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	土	☆健康マージャンA	☆健康マージャンB				
2	日						
3	月	さわやかヨガA		☆大正琴ストレッチ	歌謡レッスン(カラオケ)		☆日常英会話同好会
4	火	☆さわやか健康体操	フラダンス	☆蝉しぐれ(カラオケ)	美文字B	くらぶ6・5	くらぶ6・5
5	水	風呂 休み	水曜健康体操①②	絵手紙			
6	木	リズム体操	☆養生気功A同好会	☆OMIF英語研究会		くらぶ6・5	<b>都シネマ</b>
7	金	金曜健康体操①②	●養生気功				☆オカリナ同好会
8	土	●リーダーサタデー	☆健康体操同好会	社交ダンス	<b>卓球</b>		☆ウクレレ同好会
9	日						
10	月	さわやかヨガB		☆みやこ俳句同好会	☆道標(カラオケ)	☆花おりの会	☆日常英会話同好会
11	火	☆花水木太極拳同好会	☆花水木太極拳同好会	☆琴唱会(大正琴)	俳句	くらぶ6・5	くらぶ6・5
12	水		●ずっと健康!体操				
13	木	☆さわやかヨガ同好会		●スマホ基礎・LINE教室	☆カラオケ響	くらぶ6・5	<b>都シネマ</b>
14	金	健康 相談	☆やさしい社交ダンス	●養生気功	詩吟		☆オカリナクルセーダーズ
15	土	風呂 休み	☆健康マージャンC	☆健康マージャンD	●リーダーサタデー	<b>卓球</b>	
16	日						
17	月						
18	火	☆さわやか健康体操		☆ジャズ同好会	ジャズ	くらぶ6・5	くらぶ6・5
19	水	☆つくし会(書道)	☆友希の会(日本舞踊)	☆絵手紙同好会	☆ハッピーソング		
20	木		☆養生気功B同好会	☆蝉しぐれ(カラオケ)	☆OMIF英語研究会	くらぶ6・5	●昭和の散歩道
21	金		●養生気功		コーラス		
22	土	リハビリ体操	☆健康体操同好会	☆社交ダンス(初級)	<b>卓球</b>		☆ウクレレ同好会
23	日						
24	月	筋トッチ体操①②	☆クワイ(フラダンス)	美文字A	☆日常英会話同好会	☆紙ひこうき(手話コーラス)	☆はなもも会(俳句)
25	火		☆ゴムチューブ体操クラブ		顔彩で描く日本画 ☆日本画同好会	くらぶ6・5	くらぶ6・5
26	水		●明治食育セミナー 「命を守る水」		Enjoy英会話		
27	木	☆さわやかヨガ同好会		発声から学んで歌おう		くらぶ6・5	<b>都シネマ</b>
28	金	午前の健康マージャン	午後の健康マージャン				☆オカリナクルセーダーズ
29	土				<b>卓球</b>		
30	日						
31	月		☆クワイ(フラダンス)				☆日常英会話同好会