

令和5年8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	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
2	水	水曜健康体操①②		絵手紙			
3	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	都シネマ
4	金	金曜健康体操①②	●養生気功	☆やさしい社交ダンス			
5	土	風呂 休み	☆健康マージャンA	☆健康マージャンB			
6	日						
7	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
8	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
9	水						
10	木	☆さわやかヨガ同好会			☆カラオケ響	くらぶ6・5	都シネマ
11	金						
12	土	●リーダーサタデー	☆健康体操同好会	社交ダンス	卓球		☆ウクレレ同好会
13	日						
14	月				☆道標(カラオケ)	☆花おりの会	☆日常英会話同好会
15	火	風呂 休み	☆さわやか健康体操	☆ジャズ同好会	ジャズ		
16	水	☆つし会(書道)	☆友希の会(日本舞踊)	☆絵手紙同好会	☆ハッピーソング(カラオケ)		●やさしい手芸
17	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
18	金	健康 相談	●養生気功		コーラス		☆オカリナクルセーダース
19	土	☆健康マージャンC	☆健康マージャンD	●リーダーサタデー	卓球		
20	日						
21	月	さわやかヨガB	☆クワイ(フラダンス)		☆みやこ俳句同好会		☆日常英会話同好会
22	火		☆ゴムチューブ体操		顔彩で描く日本画 ☆日本画同好会	くらぶ6・5	くらぶ6・5
23	水				Enjoy英会話		
24	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・回想法って何	都シネマ
25	金	午前の健康マージャン	午後の健康マージャン	フォローアップ交流会			☆オカリナクルセーダース
26	土	リハビリ体操	☆健康体操同好会	☆社交ダンス(初級)	卓球		☆ウクレレ同好会
27	日						
28	月	筋トレタッチ体操①②	☆クワイ(フラダンス)	美文字A	☆日常英会話	☆紙ひこうき(手話コーラス)	☆はなもも会(俳句)
29	火					くらぶ6・5	くらぶ6・5
30	水						
31	木						都シネマ