

令和5年9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  | 金  | 金曜健康体操①②  | ●養生気功      |              |              |                       | ☆オカリヤ同好会        |
| 2  | 土  | ☆健康マージャンA | ☆健康マージャンB  |              | 卓球           |                       |                 |
| 3  | 日  |           |            |              |              |                       |                 |
| 4  | 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       |
| 5  | 火  | 風呂<br>休み  | ☆さわやか健康体操  | フラダンス        |              | 美文字B                  | くらぶ6・5          |
| 6  | 水  |           | 水曜健康体操①②   |              | 絵手紙          |                       |                 |
| 7  | 木  |           | リズム体操      | ☆養生気功A同好会    | ☆OMIF英語研究会   | ☆蝉しくれ(カラオケ)           | くらぶ6・5          |
| 8  | 金  | 健康<br>相談  | ☆やさしい社交ダンス | ●養生気功        |              | 詩吟                    | ☆オカリヤカルセーダース    |
| 9  | 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        |
| 10 | 日  |           |            |              |              |                       |                 |
| 11 | 月  |           | さわやかヨガB    | ☆クワイ (フラダンス) | ☆みやこ俳句同好会    | ☆道標 (カラオケ)            | ☆花おりの会          |
| 12 | 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          |
| 13 | 水  |           |            | スキルアップ研修     |              |                       |                 |
| 14 | 木  |           | ☆さわやかヨガ同好会 |              |              | ☆カラオケ響                | くらぶ6・5          |
| 15 | 金  | 風呂<br>休み  |            | ●養生気功        |              | コーラス                  |                 |
| 16 | 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                    |                 |
| 17 | 日  |           |            |              |              |                       |                 |
| 18 | 月  |           |            |              |              |                       |                 |
| 19 | 火  |           | ☆さわやか健康体操  |              | ☆ジャズ同好会      | ジャズ                   | くらぶ6・5          |
| 20 | 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)       |                 |
| 21 | 木  |           |            | ☆養生気功B同好会    |              | ☆OMIF英語研究会            | くらぶ6・5          |
| 22 | 金  |           | 午前の健康マージャン | 午後の健康マージャン   |              |                       | ☆オカリヤカルセーダース    |
| 23 | 土  |           |            |              |              |                       |                 |
| 24 | 日  |           |            |              |              |                       |                 |
| 25 | 月  |           | 筋トレ椅子体操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) |
| 26 | 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          |
| 27 | 水  |           |            |              |              | Enjoy英会話              |                 |
| 28 | 木  |           | ☆さわやかヨガ同好会 |              | 発声から学んで歌おう   | ●二つのそうそく<br>相続と争族のはなし | くらぶ6・5          |
| 29 | 金  |           |            | ●秋バテ&肌年齢チェック |              |                       |                 |
| 30 | 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        |