

令和5年10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	日						
2	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)		
3	火	☆さわやか健康体操	フラダンス		美文字B	くらぶ6・5	くらぶ6・5
4	水	水曜健康体操①②		絵手紙	●ライフ&インディングノート		
5	木	風呂休み リズム体操	☆養生気功A同好会	☆OMIF英語研究会	☆蝉しぐれ	くらぶ6・5	都シネマ
6	金	金曜健康体操①②	●養生気功				☆オカリナ同好会
7	土	☆健康マーじゃんA	☆健康マーじゃんB		卓球		
8	日						
9	月						
10	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
11	水						●サロン「歌好き♪」
12	木	☆さわやかヨガ同好会			☆カラオケ響	くらぶ6・5	都シネマ
13	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ス
14	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
15	日						
16	月	さわやかヨガB	☆クワイ(フラダンス)		☆みやこ俳句同好会		
17	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
18	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(カラオケ)		●やさしい手芸
19	木		☆養生気功B同好会		☆OMIF英語研究会	くらぶ6・5	●昭和の散歩道
20	金		●養生気功		コーラス		
21	土	☆健康マーじゃんC	☆健康マーじゃんD	●リーダーサタデー	卓球		
22	日						
23	月	筋トレ椅子体操①②	☆クワイ(フラダンス)	美文字A	☆道標(カラオケ)	☆紙ひこうき(手話コーラス)	☆はなもも会(俳句)
24	火		☆ゴムチューブ体操クラブ	都まつり実行委員会	顔彩で描く日本画 ☆日本画同好会	くらぶ6・5	くらぶ6・5
25	水				Enjoy英会話		
26	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	都シネマ
27	金	午前の健康マーじゃん	午後の健康マーじゃん	フォローアップ交流会			☆オカリナクルセーダース
28	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
29	日						
30	月						
31	火		●表情・姿勢見直し体操				