## 令和5年12月 予定表

●単発講座 ☆同好会 太字は自由利用

	曜日		2階 集会室		3階 会議室			3階 北部回想法センター	
日			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					☆オかけ同好会
2	±		☆健康マージャンA	☆健康マージャンB		卓球			
3	田								
4	月		さわやか∃ガA		☆大正琴ストレチア	歌謡レッスン(カラオケ)			
5	火	風呂 休み	☆さわやか健康体操	フラダンス		美文字B		<b>⟨</b> らぶ6⋅5	<b>⟨</b> 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			くらぶ6・5・回想法って何	都シネマ
8	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
9	±		●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					☆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		<b>くらぶ6・5</b>	⟨৪ৣ४६ • 5
13	水			●ずっと健康!体操					●サロン「歌好き♪」
14	木		☆さわやか∃が同好会			☆カラオケ響		<b>⟨</b> らぶ6⋅5	都シネマ
15	金	風呂 休み		●養生気功		コーラス			
16	±		☆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		さわやか∃ガB	☆ククイ(フラダンス)		☆みやこ俳句同好会			
19	火		☆さわやか健康体操		☆ジャズ同好会	ジャズ		<b>&lt;</b> 5ॐ6 · 5	<b>⟨</b> らぶ6⋅5
20	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
21	木			☆養生気功B同好会		☆OMIF英語研究会		<b>&lt;</b> 5ॐ6 · 5	●昭和の散歩道
22	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ズ
23	±		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
24	日								
25	月		筋トレッチ体操①②	☆ <i>クウ</i> イ (フラタンス)	美文字A			☆紙ひこうき(手話コーラス)	☆はなもも会(俳句)
26	火			☆ゴムチューブ体操		顔彩で描く日本画☆日	日本画同好会	<b>&lt;</b> 5ॐ6 · 5	<b>⟨</b> らぶ6 · 5
27	水		●歌って・笑って年忘れ	●歌って・笑って年忘れ		Enjoy英会話			
28	木		☆さわやか∃ガ同好会		発声から学んで歌おう			<b>〈</b> ১৯ 6 · 5	都シネマ
29	金								
30	±								
31	日								