# 令和6年3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 | | | | ☆オカリナ同好会 |
| 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 | ☆ククイ（フラダンス） | ☆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 | くらぶ6・5 | くらぶ6・5 |
| 6 | 水 | | 水曜健康体操①② | ☆友希の会（日本舞踊） | 絵手紙 | ☆ジャズ同好会 | | ●LINE応用編と災害の備え |
| 7 | 木 | | リズム体操 | ☆養生気功A同好会 | | | くらぶ6・5 | **都シネマ** |
| 8 | 金 | 風呂休み | **都まつり** | **都まつり** | **都まつり** | **都まつり** | **●都まつり** | **●都まつり** |
| 9 | 土 | | ●リーダーサタデー | ☆健康体操同好会 | | **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 | くらぶ6・5 | くらぶ6・5 |
| 13 | 水 | | ☆つくし会（書道） | ☆紫風の会（歌） | | ☆ハッピーソング（カラオケ） | | ●サロン「歌好き♪」 |
| 14 | 木 | | ☆さわやかヨガ同好会 | | | ☆カラオケ響 | くらぶ6・5 | **都シネマ** |
| 15 | 金 | 風呂休 健康相談 | | ●養生気功 | | コーラス | | ☆オカリナクルセーダーズ |
| 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 | | さわやかヨガB | ☆ククイ（フラダンス） | | ☆みやこ俳句同好会 | | ●LINE応用編とスマホのセキュリティ |
| 19 | 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 |
| 20 | 水 | | | | | | | |
| 21 | 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 |
| 22 | 金 | | 午前の健康マージャン | 午後の健康マージャン | ☆やさしい社交ダンス | | | ☆オカリナクルセーダーズ |
| 23 | 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 |
| 24 | 日 | | | | | | | |
| 25 | 月 | | 筋トレッチ体操①② | ☆ククイ（フラダンス） | 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 |
| 27 | 水 | | | | ☆絵手紙同好会 | 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 | ☆OMIF英語研究会 | くらぶ6・5 | **都シネマ** |
| 29 | 金 | | | ●養生気功 | | 詩吟 | | |
| 30 | 土 | | | | 社交ダンス | **卓球** | | |
| 31 | 日 | | | | | | | |