

令和6年4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 | 月 | | | ☆大正琴ストレッチ | 歌謡レッスン(カラオケ) | | |
| 2 | 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 |
| 3 | 水 | 水曜の健康体操 | | 絵手紙 | | ☆OMIF英語研究会 | |
| 4 | 木 | リズム体操 | ☆養生気功A同好会 | | | くらぶ6・5 | 都シネマ |
| 5 | 金 | 金曜の健康体操 | ●養生気功 | | ☆オカリナクルセイダース | | ☆オカリナ同好会 |
| 6 | 土 | ☆健康マージャンA | ☆健康マージャンB | | 卓球 | | |
| 7 | 日 | | | | | | |
| 8 | 月 | | | | | ☆花おりの会 | |
| 9 | 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 |
| 10 | 水 | | | | | | ●サロン「歌好き♪」 |
| 11 | 木 | ☆さわやかヨガ同好会 | | しする | ☆カラオケ響 | くらぶ6・5 | 都シネマ |
| 12 | 金 | <small>健康相談</small> ☆やさしい社交ダンス | ●養生気功 | | 詩吟 | | |
| 13 | 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 |
| 14 | 日 | | | | | | |
| 15 | 月 | さわやかヨガ | ☆クワイ(フラダンス) | | ☆みやこ俳句同好会 | | |
| 16 | 火 | ☆さわやか健康体操 | 歌のアルバム体操 | ☆ジャズ同好会 | ジャズ | くらぶ6・5 | くらぶ6・5 |
| 17 | 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) | ●スマホ講座(LINE応用) | ●やさしい手芸 |
| 18 | 木 | | ☆養生気功B同好会 | | | くらぶ6・5 | ●昭和の散歩道 |
| 19 | 金 | ●たのしい落語 | ●養生気功 | | コーラス | | ☆オカリナクルセイダース |
| 20 | 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 | | ☆ハーモニカ同好会 |
| 21 | 日 | | | | | | |
| 22 | 月 | 筋トレ椅子体操①② | ☆クワイ(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) |
| 23 | 火 | 入門太極拳 | ☆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 |
| 24 | 水 | | | | Enjoy英会話 | | ☆OMIF英語研究会 |
| 25 | 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 |
| 26 | 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 | | | |
| 27 | 土 | リハビリ体操 | ☆健康体操同好会 | ☆社交ダンス初級同好会 | 卓球 | | ☆ウクレレ同好会 |
| 28 | 日 | | | | | | |
| 29 | 月 | | | | | | |
| 30 | 火 | 職員AED講習 | | | | | |