

令和6年度 都福社会館 初心者向け講座 予定表 (振)=振替日

A群(体操系)

| 講座名 | 原則曜日 | 会場 | 時間 | 年間日程 | | | | | | | | | | | |
|----------|-------|-----------|-------------|-------------|-----------|----|-----------|----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----------|-----------|
| | | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| さわやかヨガ | 第3(月) | 2階 集会室 | 10:00~11:30 | 15 | 20 | 17 | (振) 29 | 19 | (振) 9 | 21 | 18 | 16 | 20 | 17 | 17 |
| 筋トレッチ体操① | 第4(月) | | 9:30~10:30 | 22 | 27 | 24 | 22 | 26 | (振) 30 | 28 | 25 | 23 | 27 | (振) 10 | 24 |
| 筋トレッチ体操② | | | 10:45~11:45 | | | | | | | | | | | | |
| フラダンス | 第1(火) | | 13:30~15:00 | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 4 |
| 歌のアルバム体操 | 第3(火) | | 13:30~15:00 | 16 | 21 | 18 | 16 | 20 | 17 | 15 | 19 | 17 | 21 | 18 | 18 |
| 入門太極拳 | 第4(火) | | 10:00~11:30 | 23 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 22 | 26 | 24 | 28 | 25 | 25 |
| 水曜の健康体操 | 第1(水) | | 10:00~11:30 | 3 | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 2 | 6 | 4 | (振) 8 | 5 | 5 |
| リズム体操 | 第1(木) | | 10:00~11:30 | 4 | 2 | 6 | 4 | 1 | 5 | 3 | 7 | 5 | (振) 30 | 6 | 6 |
| 金曜の健康体操 | 第1(金) | | 10:00~11:30 | 5 | (振) 17 | 7 | 5 | 2 | 6 | 4 | 1 | 6 | (振) 17 | 7 | (振) 21 |
| 社交ダンス | 第2(土) | | 3階 会議室 | 10:00~11:30 | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 | 14 | 12 | 9 | 14 | 11 | 8 |
| リハビリ体操 | 第4(土) | 2階 集会室 | 10:00~11:30 | 27 | 25 | 22 | 27 | 24 | 28 | 26 | (振) 30 | 28 | 25 | 22 | 22 |

※ 裏面 B群(文系)

令和6年度 都福社会館 初心者向け講座 予定表 (振)=振替日

B群(文系)

| 講座名 | 原則曜日 | 会場 | 時間 | 年間日程 | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------|-----------|-------------|------|-----------|----|----|----|----------|-----|-----------|-----|-----------|------------------|----|
| | | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 歌謡レッスン [カラオケ] | 第1(月) | 3階 会議室 | 13:30~15:00 | 1 | (振) 27 | 3 | 1 | 5 | 2 | 7 | (振) 25 | 2 | 6 | 3 | 3 |
| 美文字 A | 第4(月) | | 10:00~12:00 | 22 | 27 | 24 | 22 | 26 | (振) 9 | 28 | 25 | 23 | 27 | (振) 17 | 24 |
| 美文字 B | 第1(火) | | 13:30~15:30 | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 4 |
| 俳句 | 第2(火) | | 13:30~15:30 | 9 | 14 | 11 | 9 | 13 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | (振) 12 [水] | 11 |
| ジャズ | 第3(火) | | 13:30~15:00 | 16 | 21 | 18 | 16 | 20 | 17 | 15 | 19 | 17 | 21 | 18 | 18 |
| 顔彩で描く 日本画 | 第4(火) | | 13:00~15:00 | 23 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 22 | 26 | 24 | 28 | 25 | 25 |
| 絵手紙 | 第1(水) | | 10:00~11:30 | 3 | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 2 | 6 | 4 | (振) 29 | 5 | 5 |
| Enjoy 英会話 | 第4(水) | | 13:30~15:30 | 24 | 22 | 26 | 24 | 28 | 25 | 23 | 27 | 25 | 22 | 26 | 26 |
| 発声から学んで 歌おう | 第4(木) | | 10:00~11:30 | 25 | 23 | 27 | 25 | 22 | 26 | 24 | 28 | 26 | 23 | 27 | 27 |
| 詩吟(吟道彩峰流) | 第2(金) | | 13:00~14:30 | 12 | 10 | 14 | 12 | 9 | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 | 14 | 14 |
| コーラス | 第3(金) | | 13:30~15:00 | 19 | 17 | 21 | 19 | 16 | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 21 |
| 午前の健康 マーじゃん | 第4(金) | 2階 集会室 | 10:00~12:00 | 26 | 24 | 28 | 26 | 23 | 27 | 25 | 22 | 27 | 24 | 28 | 28 |
| 午後の健康 マーじゃん | | | 13:30~15:30 | | | | | | | | | | | | |

※ 裏面 A群(体操系)