

令和6年7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	サービス向上委員会		
4	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	<b>都シネマ</b>
5	金	<small>風呂 休み</small> 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		<b>卓球</b>		
7	日						
8	月		☆クワイ (フラダンス)	☆みやこ俳句同好会		☆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	●W飲用で腸げんき					●サロン「歌好き♪」
11	木	☆さわやかヨガ同好会			☆カラオケ響	くらぶ6・5	<b>都シネマ</b>
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	<b>卓球</b>		☆ウクレレ同好会
14	日						
15	月						
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)	●スマホ講座	
18	木		☆養生気功B同好会	☆琴唱会		くらぶ6・5	●昭和の散歩道
19	金	☆社交ダンス初級同好会	●養生気功	●スマホ・防災と詐欺メール	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	<b>卓球</b>		☆ハーモニカ同好会
21	日						
22	月	筋ストレッチ体操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		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	●サロン「歌好き♪」
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、回想法って何	<b>都シネマ</b>
26	金	午前の健康マージャン	午後の健康マージャン				
27	土	リハビリ体操	☆健康体操同好会		<b>卓球</b>		☆ウクレレ同好会
28	日						
29	月	さわやかヨガ					
30	火	くらぶ6・5	くらぶ6・5			くらぶ6・5	くらぶ6・5
31	水						