

令和6年10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	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
2	水	水曜の健康体操		絵手紙			
3	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	都シネマ
4	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
5	土	風呂 休み ☆健康マージャンA	☆健康マージャンB		卓球		
6	日						
7	月			☆大正琴ストレッチ	歌謡レッスン(カラオケ)		
8	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
9	水						●サロン「歌好き♪」
10	木	☆さわやかヨガ同好会			☆カラオケ響	くらぶ6・5	都シネマ
11	金	健康 相談 ☆やさしい社交ダンス	●養生気功		詩吟		
12	土	●リーダーサタデー	☆健康体操同好会	社交ダンス	卓球	●リーダーサタデー	☆ウクレレ同好会
13	日						
14	月						
15	火	風呂 休み ☆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
16	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(LINE応用編)	●やさしい手芸
17	木		☆養生気功B同好会	☆琴唱会(大正琴)		くらぶ6・5	●昭和の散歩道
18	金	☆社交ダンス初級同好会	●養生気功		コーラス		☆オカリナクルセイダース
19	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	●リーダーサタデー	☆ハーモニカ同好会
20	日						
21	月	さわやかヨガ	☆クワイ(フラダンス)	●明治安田生命「防災講座」	☆みやこ俳句同好会		
22	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
23	水	●たのしい落語	☆友希の会(日本舞踊)		Enjoy英会話	☆OMIF英語研究会	●サロン「歌好き♪」
24	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
25	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			
26	土	リハビリ体操	☆健康体操同好会		卓球		☆ウクレレ同好会
27	日						
28	月	筋力ストレッチ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)
29	火	くらぶ6・5	くらぶ6・5			くらぶ6・5	くらぶ6・5
30	水						
31	木	くらぶ6・5				くらぶ6・5	都シネマ