

令和6年11月 予定表

●単発講座 ★同好会 太字自由利用

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
2	土	★健康マーじゃんA	★健康マーじゃんB		卓球		
3	日						
4	月						
5	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
6	水	水曜の健康体操		絵手紙			
7	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
8	金	★やさしい社交ダンス	●健康講話		詩吟		
9	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
10	日						
11	月					★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			●アロマセラピー			●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	★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
16	土	★健康マーじゃんC	★健康マーじゃんD	●リーダーサタデー	卓球		★ハーモニカ同好会
17	日						
18	月	さわやかヨガ	★クワイ(フラダンス)	★大正琴ストレッチ	★みやこ俳句同好会		
19	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
20	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	
21	木	同好会説明会	★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
22	金	午前の健康マーじゃん	午後の健康マーじゃん	都まつり実行委員会			
23	土						
24	日						
25	月	筋トレッチ体操①②	★クワイ(フラダンス)	美文字A	歌謡レッスン(カラオケ)	★紙ひこうき(手話コーラス)	★はなもも会(俳句)
26	火	入門太極拳	★ゴムチューブ体操クラブ		勝彩で描く日本画 ★日本画同好会	くらぶ6・5	くらぶ6・5
27	水	内山保育園との交流会			Enjoy英会話	★OMIF英語研究会	●サロン「歌好き♪」
28	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	都シネマ
29	金		●養生気功				
30	土	リハビリ体操	★健康体操同好会		卓球		★ウクレレ同好会