

令和7年1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	水						
2	木						
3	金						
4	土	★健康マーじゃんA	★健康マーじゃんB		卓球		
5	日						
6	月		★クワイ (フラダンス)	★大正琴ストレッチ	歌謡レッスン(カラオケ)		
7	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
8	水	水曜の健康体操				★OMIF英語研究会	●サロン「歌好き♪」
9	木	★さわやかヨガ同好会	★養生気功A同好会		★カラオケ響	くらぶ6・5	都シネマ
10	金	★やさしい社交ダンス	●養生気功	●はじめてのスマホ体験	詩吟		★オカリナ同好会
11	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
12	日						
13	月						
14	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
15	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 (iPhone編)	
16	木		★養生気功B同好会			くらぶ6・5	●昭和の散歩道
17	金	金曜の健康体操	●養生気功	★社交ダンス初級同好会	コーラス		★オカリナクルセイダース
18	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	●リーダーサタデー	★ハーモニカ同好会
19	日						
20	月	さわやかヨガ	★クワイ (フラダンス)		★みやこ俳句同好会		
21	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
22	水	●たのしい落語	スキルアップ研修		Enjoy英会話		●サロン「歌好き♪」
23	木	★さわやかヨガ同好会	★友希の会 (日本舞踊)	発声から学んで歌おう		くらぶ6・5	都シネマ
24	金	午前の健康マーじゃん	午後の健康マーじゃん				
25	土	リハビリ体操	★健康体操同好会		卓球		★ウクレレ同好会
26	日						
27	月	筋トレッチ体操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)
28	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
29	水		●ずっと健康!体操	絵手紙	都まつり実行委員会	★OMIF英語研究会	
30	木	リズム体操		★琴唱会 (大正琴)		くらぶ6・5、回想法って何	都シネマ
31	金		●養生気功				★オカリナクルセイダース