

令和7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	21	19	16	(振) 14	18	(振) 29	20	17	15	19	16	16
筋トレッチ体操	第4(月)		10：00～11：30	28	26	23	28	25	22	27	(振) 10	22	26	(振) 9	23
フラダンス	第1(火)		13：30～15：00	1	(振) 27	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
歌のアルバム体操	第3(火)		13：30～15：00	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
入門太極拳	第4(火)		10：00～11：30	22	27	24	22	26	(振) 30	28	25	23	27	24	24
水曜の健康体操	第1(水)		10：00～11：30	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
カラダパワー アップ体操①	第4(水)		13：30～14：30	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
カラダパワー アップ体操②			14：45～15：45												
リズム体操	第1(木)		10：00～11：30	3	1	5	3	7	4	2	6	4	(振) 29	5	5
金曜の健康体操	第1(金)		10：00～11：30	4	2	6	4	1	5	3	7	5	(振) 30	6	(振) 13
社交ダンス	第2(土)	3階 会議室	10：00～11：30	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14
リハビリ体操	第4(土)	2階 集会室	10：00～11：30	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	28

※ 裏面 B群(文化系)

令和7年度 都福社会館 初心者向け講座 予定表 (振)=振替日

B群(文化系)

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	7	(振) 12	2	7	4	1	6	(振) 10	1	5	2	2
しっかり美文字	第2・4(月)		10：00～12：00	14 28	12 26	9 23	14 28	25	8 22	27	10	8 22	26	9	9 23
かんたん美文字	第1(火)		13：30～15：30	1	(振) 30(金)	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
俳 句	第2(火)		13：30～15：30	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
ジ ャ ズ	第3(火)		13：30～15：00	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
顔彩で描く日本画	第4(火)		13：00～15：00	22	27	24	22	26	(振) 30	28	25	23	27	24	24
絵 手 紙	第1(水)		10：00～11：30	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
Enjoy 英会話	第4(水)		13：30～15：30	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
発声から学んで 歌おう	第4(木)		10：00～11：30	24	22	26	(振) 17	28	25	23	27	25	22	26	26
コーラス	第4(木)	2階 集会室	13：30～15：00	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26
詩吟(吟道彩峰流)	第2(金)	3階 会議室	13：30～15：00	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
みんなで楽しく 歌おう	第4(金)		10：00～11：30	25	23	27	(振) 29(火)	22	26	24	28	26	23	27	27
午前の健康 マーチャン	第4(金)	2階 集会室	10：00～12：00	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27
午後の健康 マーチャン			13：30～15：30												

※ 裏面 A群(体操系)