

令和7年11月 予定表

●：単発講座・事業（申込必要）　○：自由利用（申込み不要等）　★：同好会

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	土		★健康マージャンA	★健康マージャンB		○卓球		★千種ドリームアンサンブル(ハーモニカ)
2	日							
3	月							
4	火		★さわやか健康体操	フラダンス		かんたん美文字	くらぶ6・5	くらぶ6・5
5	水		水曜の健康体操		絵手紙			○サロン「歌好き♪」
6	木		リズム体操	★養生気功同好会A	★OMIF英語研究会		くらぶ6・5 回想法って何だろう	○都シネマ
7	金		金曜の健康体操	●養生気功	●化粧療法いきいきセミナー	★オカリナクルセイダース		★オカリナ同好会
8	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
9	日							
10	月		筋トレッチ体操	★クワイ（フラダンス）	しっかり美文字	歌謡レッスン(カラオケ)	★花おりの会	★みやこ「発声と歌の会」
11	火		★花水木太極拳同好会	★花水木太極拳同好会	★大正琴同好会	俳句	くらぶ6・5	くらぶ6・5
12	水		●エアロミックス		★つくし会（書道）			
13	木		★さわやかヨガ同好会	スキルアップ研修		★響（カラオケ）	くらぶ6・5	○都シネマ
14	金	健康 相談	★やさしい社交ダンス	●養生気功		詩吟		○サロン「歌好き♪」
15	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		★千種ドリームアンサンブル(ハーモニカ)
16	日							
17	月		さわやかヨガ	★クワイ（フラダンス）	★大正琴ストレッチア	★みやこ俳句同好会		★はなもも会(俳句)
18	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
19	水		内山保育園交流事業		★絵手紙同好会	★ハッピーソング（カラオケ）		○サロン「歌好き♪」
20	木			★養生気功同好会B			くらぶ6・5	●昭和の散歩道
21	金		★社交ダンス初級同好会	●養生気功	都まつり実行委員会			★オカリナクルセイダース
22	土		リハビリ体操	★健康体操同好会		○卓球		★ウクレレ同好会
23	日							
24	月							
25	火		入門太極拳	★ゴムチューブ体操クラブ	★大正琴同好会	顔彩で描く日本画 ★日本画同好会	くらぶ6・5	くらぶ6・5
26	水		★養生気功同好会C	カラダパワーアップ体操①②		Enjoy英会話	★OMIF英語研究会	
27	木		★さわやかヨガ同好会	コーラス	発声から学んで歌おう		くらぶ6・5	○都シネマ
28	金		午前の健康マージャン	午後の健康マージャン	みんなで楽しく歌おう	★みやこ「発声と歌の会」		○サロン「歌好き♪」
29	土					○卓球		★ウクレレ同好会
30	日							