

令和8年1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	木							
2	金							
3	土							
4	日							
5	月		●たのしい落語	★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)		
6	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
7	水		水曜の健康体操	●ずっと健康！体操	絵手紙			★オカリナ同好会
8	木		★さわやかヨガ同好会	★養生気功同好会A	★OMIF英語研究会	★響（カラオケ）	くらぶ6・5	○都シネマ
9	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♪」
10	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
11	日							
12	月							
13	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
14	水		●エアロミックス		★つくし会（書道）			○サロン「歌好き♪」
15	木			★養生気功同好会B			くらぶ6・5	●昭和の散歩道
16	金		★社交ダンス初級同好会	●養生気功		★オカリナ同好会		★オカリナクルセイダーズ
17	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	★千種ドリームアンサンブル(ハーモニカ)
18	日							
19	月		さわやかヨガ	★クワイ（フラダンス）		★みやこ俳句同好会		
20	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
21	水		●おしゃべりマジック		★絵手紙同好会	★ハッピーソング（カラオケ）	●スマホ講座	
22	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 回想法って何だろう	○都シネマ
23	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♪」
24	土		リハビリ体操	★健康体操同好会		○卓球		★ウクレレ同好会
25	日							
26	月		筋トレッチ体操	★クワイ（フラダンス）	しっかり美文字		★紙ひこうき（手話コーラス）	★はなもも会(俳句)
27	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
28	水		●チョコレートの世界へようこそ	カラダパワーアップ 体操①②	都まつり実行委員会	Enjoy英会話	★OMIF英語研究会	○サロン「歌好き♪」
29	木		リズム体操				くらぶ6・5	○都シネマ
30	金		金曜の健康体操	●養生気功				★オカリナクルセイダーズ
31	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)