

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

※ 裏面 B群(文化系)

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

※ 裏面 A群(体操系)