令和８年７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	水		**水曜の健康体操**	**水曜の健康マージャン**	**絵手紙**			**○サロン「歌好き♪」**
2	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**	**○都シネマ**
3	金		**金曜の健康体操**	**●養生気功**		★オカリナクルセイダーズ		★オカリナ同好会
4	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)
5	日							
6	月		**さわやかヨガ**		★大正琴ストレチア	**歌謡レッスン(カラオケ)**		オカリナコンサート
7	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**
8	水		**●エアロミックス**		★つくし会（書道）			
9	木		★さわやかヨガ同好会	**●脳トレ リズム体操**		★カラオケ響	**くらぶ６・５**	**○都シネマ**
10	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♪」**
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	
12	日							
13	月			★ククイ（フラダンス）	**しっかり美文字**	★みやこ俳句同好会	★花おりの会	★みやこ「発声と歌の会」
14	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**
15	水		**●あたま･からだスッキリ教室**		★絵手紙同好会	★ハッピーソング（カラオケ）	**●スマホ講座（詐欺対策編）**	**○サロン「歌好き♪」**
16	木			★養生気功同好会B			**くらぶ６・５**	**●昭和の散歩道**
17	金		★社交ダンス初級同好会	**●養生気功**				★オカリナクルセイダーズ
18	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)
19	日							
20	月							
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		★養生気功同好会C	**ｶﾗﾀﾞﾊﾟﾜｰｱｯﾌﾟ体操①②**		**Enjoy英会話**	★OMIF英語研究会	
23	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**
24	金		**金曜午前の健康マージャン**	**金曜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♪」**
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**	★ククイ（フラダンス）	**しっかり美文字**		★紙ひこうき（手話コーラス）	
28	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**
29	水		**●たのしい落語**			**スキルアップ講座**		
30	木		**くらぶ６・５**				**くらぶ６・５**	**○都シネマ**
31	金			**●養生気功**				