

南老人福祉センター 4月

軽スポーツにチャレンジ!
4月5日(金)10:00~
3F 研修室・集会室
当日参加自由

新しい講座が始まるよ

大人のトミック
4月17日(水)
10:30~
3F 集会室
当日参加OK!

健康
ボイス教室
4月10日(水)
13:00~
3F 研修室
当日参加OK!

かんたん
エクササイズ
4月11日(木)
10:30~
3F 研修室
当日参加OK!

みんなで楽しく
百人一首
4月11日(木)
13:30~
2F 会議室
当日参加OK!

シルバーリハビリ体操
4月24日(水)
10:30~
3F 研修室
参加自由

出張相談
4月26日(金)
10:00~
2F 会議室
どなたでも
ご相談ください

楽しくストレッチ
4月20日(土)
10:30~
3F 研修室
当日自由参加

自由参加健康体操

健康気功体操 火曜日 10:30~
健康体操 火曜日 13:30~
木曜日 13:30~

※原則として5週目はありません
敷物が必要な方はタオル等を
お持ちください

4月 行事予定表

日	曜日	午前		午後	
		クラブ	その他	クラブ	その他
1	月		囲碁・将棋フリー	カラオケ	囲碁・将棋フリー
2	火	囲碁/将棋/卓球	健康気功体操	囲碁/将棋/卓球	健康体操
3	水	健康麻雀/ウクレレ	折紙教室	健康麻雀/茶道	
4	木	陶芸A 社交ダンス	囲碁・将棋フリー		健康体操 囲碁・将棋フリー
5	金	囲碁/将棋	軽ス [°] -ツにチャレンジ	ひまわり歌唱/手芸 囲碁/将棋	
6	土	卓球	公式ワナゲ/軽ス [°] -ツ 囲碁・将棋フリー ペン習字講座	卓球	公式ワナゲ/軽ス [°] -ツ 囲碁・将棋フリー
8	月	書道	囲碁・将棋フリー	詩吟	囲碁・将棋フリー
9	火	囲碁/将棋/卓球	健康気功体操 消費生活センター	囲碁/将棋/卓球	健康体操
10	水	健康麻雀 フラダンス	囲碁・将棋フリー	健康麻雀	囲碁・将棋フリー 健康ボイス教室
11	木	陶芸B 新舞踊	かんたんエクササイズ 囲碁・将棋フリー	養生功	健康体操/百人一首 囲碁・将棋フリー
12	金	囲碁/将棋	スマイルアップヨガ 卓球フリー	ほほえみ体操 囲碁/将棋	卓球フリー
13	土		公式ワナゲ/軽ス [°] -ツ 囲碁・将棋フリー 卓球フリー		公式ワナゲ/軽ス [°] -ツ 囲碁・将棋フリー 卓球フリー
15	月		囲碁・将棋フリー	カラオケ	囲碁・将棋フリー
16	火	囲碁/将棋/卓球	健康気功体操 移動交番	囲碁/将棋/卓球	健康体操
17	水	健康麻雀/ウクレレ	大人のリトミック♪ 折紙教室	健康麻雀/茶道	
18	木	陶芸A 社交ダンス	囲碁・将棋フリー	養生功	健康体操 囲碁・将棋フリー
19	金	囲碁/将棋		囲碁/将棋/手芸 ひまわり歌唱	
20	土	卓球	公式ワナゲ/軽ス [°] -ツ 囲碁・将棋フリー 楽しくストレッチ	卓球	公式ワナゲ/軽ス [°] -ツ 囲碁・将棋フリー
22	月	書道	囲碁・将棋フリー	詩吟	囲碁・将棋フリー
23	火	囲碁/将棋/卓球	健康気功体操	囲碁/将棋/卓球	健康体操
24	水	健康麻雀 フラダンス	囲碁・将棋フリー ツバ-リビ-リ体操	健康麻雀	囲碁・将棋フリー
25	木	陶芸B 新舞踊	囲碁・将棋フリー		健康体操 囲碁・将棋フリー
26	金	囲碁/将棋	スマイルアップヨガ 卓球フリー/出張相談	ほほえみ体操 囲碁/将棋	卓球フリー
27	土		公式ワナゲ/軽ス [°] -ツ 囲碁・将棋フリー 卓球フリー		公式ワナゲ/軽ス [°] -ツ 囲碁・将棋フリー 卓球フリー
30	火	囲碁/将棋/卓球	健康気功体操	囲碁/将棋/卓球	

青…フリー 赤…体操系