

中央区南老人福祉センター 10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A	10:00 謡曲	11:00 水墨A	10:00 オカリナ	
	10:00 卓球ひろばA	10:30 手芸	10:30 シニアいきいき遊び		10:00 フォークダンス	
	12:00 卓球ひろばB	10:40 百歳体操B			10:00 百歳体操A	
	13:15 大正琴A	11:20 百歳体操C	13:00 絵画(自習)	13:00 歌謡A	10:40 百歳体操B	
	14:00 卓球ひろばC	13:30 手芸		14:00 水墨B	11:20 百歳体操C	
15:15 大正琴B	13:30 健康の〜びのび体操		14:40 歌謡B	13:00 詩吟 元気で長生き楽しく 体をうごかしましょう	12:00 カラオケ 世代間交流 13:00 おもちゃ病院	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日	10:00 中央会館 於 防犯講習会	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室	10:00 太極拳	10:00 尺八A
		10:15 中央会館 於 童謡ひろば		11:00 水墨C	10:00 百歳体操A	
		10:00 百歳体操A			10:40 百歳体操B	
		10:30 刺繍A			11:20 百歳体操C	
		10:40 百歳体操B	13:00 絵画	12:00 箏曲	13:00 民謡	12:00 カラオケ 世代間交流
11:20 百歳体操C	13:30 民踊	14:00 水墨D	13:00 歴史ウォーキング	13:30 将棋体験		
13:00 フラダンス			14:00 書道			
13:30 刺繍B						
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A	10:00 懐かしの名曲レコードコンサート	10:30 ヨガ教室	10:00 保健福祉センター 於 料理教室	10:00 民踊
	10:00 卓球ひろばA	10:40 百歳体操B			10:00 オカリナ	
	12:00 卓球ひろばB	11:00 フラダンス			10:00 フォークダンス	
	13:15 大正琴A	11:20 百歳体操C	13:00 絵画(自習)	12:00 箏曲	10:00 百歳体操A	12:00 カラオケ
	13:30 社交ダンスひろば	13:30 手芸	13:00 コーラス (老人クラブ会員限定)	13:00 歌謡A	10:40 百歳体操B	
14:00 卓球ひろばC	13:30 民研		13:30 俳句	11:20 百歳体操C		
15:15 大正琴B			14:40 歌謡B	13:00 詩吟		
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操A	文化祭 (1日目)	文化祭 (2日目)	10:00 百歳体操A	10:00 尺八B
		10:40 百歳体操B			10:40 百歳体操B	
休館日		11:00 文化祭準備	10:00 作品展	10:00 作品展	11:20 百歳体操C	
	13:30 社交ダンスひろば	11:20 百歳体操C	11:00 歌謡教室発表会	10:00 演芸発表会	13:00 民謡	13:30 おもしろ健康智恵教室
		13:30 着付け			14:00 書道	
28	29	30	31			
休館日	10:00 卓球ひろばA	10:00 百歳体操A	10:30 リズムストレッチ			
	12:00 卓球ひろばB	10:00 スマートフォン講習会	11:00 中央会館 於 いきいき発表会			
	14:00 卓球ひろばC	10:40 百歳体操B				
		11:20 百歳体操C				
		13:30 スマートフォン講習会				