

中央区南老人福祉センター4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 休 館 日	2	3	4	5	6	7
	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B	10:00 謡曲 10:30 シニアいきいき遊び	11:00 水墨A	10:00 オカリナ 10:00 フォークダンス 10:00 百歳体操A	
	12:00 卓球ひろばA	11:20 百歳体操C 13:30 健康の〜びのび体操	13:00 絵画(自習)	13:00 歌謡A	10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	12:00 カラオケ
	13:15 大正琴A	13:30 手芸	13:00 コーラス	14:00 水墨B	13:00 詩吟	13:00 おもちや病院
	14:00 卓球ひろばB 15:15 大正琴B	13:30 着付け		14:40 歌謡B		
8 休 館 日	9	10	11	12	13	14
	10:00 太極拳	10:00 中央会館 於 交通安全講習会 10:15 中央会館 於 童謡ひろば 10:00 百歳体操A	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室 11:00 水墨C	10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 尺八A
	12:00 卓球ひろばA	10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	13:00 絵画 13:30 民踊	13:30 ボディートーク 14:00 水墨D 14:00 箏曲	13:00 民謡 14:00 書道	12:00 カラオケ 世代間交流 将棋体験 13:30
	13:30 社交ダンスひろば 14:00 卓球ひろばB	13:00 フラダンス				
15 休 館 日	16	17	18	19	20	21
	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A 10:30 教室・サークル世話役会			10:00 オカリナ 10:00 フォークダンス 10:00 百歳体操A	
	12:00 卓球ひろばA	10:40 百歳体操B 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 11:20 百歳体操C	12:00 カラオケ
	13:15 大正琴B	13:30 手芸	13:00 コーラス	13:30 俳句	13:00 詩吟	
	13:30 社交ダンスひろば 14:00 卓球ひろばB 15:15 大正琴B	13:30 民研		14:40 歌謡B	13:30 今後の不安をまとめて相談	
22 休 館 日	23	24	25	26	27	28
	10:00 太極拳	10:00 百歳体操A 10:30 刺繍A 10:40 百歳体操B	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室	10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 尺八B
	13:30 社交ダンスひろば (2F)	11:20 百歳体操C 13:00 フラダンス 13:30 刺繍B 13:30 着付け	13:30 民踊	13:30 洋楽三味線で楽しく唄いましょう 14:00 箏曲	13:00 民謡 14:00 書道	13:30 おもしろ健康智恵教室
29 休 館 日	30	「囲碁将棋広場」 月曜～土曜日 13:00～16:45 席数:棋盤3面・碁盤3面(12席6面) 来館者多数の場合、席数増やせます。		世代間交流 将棋体験  日時:4月14日(土)13:30～15:00 場所:中央区南老人福祉センター(2F) ※申込・問い合わせは、当センター窓口まで 小学生に将棋を教える ボランティア募集中!		◎お知らせ◎ ピンポンひろばは 3月31日で終了。
		 参加費無料!				