

中央区南老人福祉センター 2018年11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:00 今後の不変をまとめて相談	休館日
				13:00 歌謡 A 14:00 水墨 B 14:40 歌謡 B		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操 A	10:00 謡曲	10:30 ヨガ教室	10:00 オカリナ	10:00 尺八 A
	10:00 卓球ひろば A	10:40 百歳体操 B	10:30 シニアいきいき遊び	11:00 水墨 C	10:00 百歳体操 A	
	12:00 卓球ひろば B	11:20 百歳体操 C			10:40 百歳体操 B	
	13:00 詩吟	13:30 手芸	13:00 絵画 (自習)		11:20 百歳体操 C	
	13:15 大正琴 A	13:30 健康の〜びのび体操	13:00 コーラス	12:00 箏曲	14:00 書道	12:00 カラオケ 世代間交流
	14:00 卓球ひろば C	13:30 着付け		14:00 水墨 D	13:30 将棋体験	
	15:15 大正琴 B					
11	12	13	14	15	16	17
休館日	10:00 太極拳	10:00 感染症予防 中央会館 於 中央会館 於	10:30 リズムストレッチ	10:00 オカリナ	9:30 歴史ウォーキング	
	10:00 卓球ひろば A	10:15 童謡ひろば		11:00 箏曲	10:00 オカリナ	
	12:00 卓球ひろば B	10:00 百歳体操 A			10:00 フォークダンス	
	13:30 社交ダンスひろば	10:40 百歳体操 B		13:00 歌謡 A	10:00 百歳体操 A	12:00 カラオケ
	14:00 卓球ひろば C	11:20 百歳体操 C	13:00 絵画	13:30 俳句	10:40 百歳体操 B	
		13:00 フラダンス	13:30 民踊	14:40 歌謡 B	11:20 百歳体操 C	
					13:00 詩吟	
18	19	20	21	22	23	24
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	休館日	10:00 尺八 B
	10:00 卓球ひろば A	10:40 百歳体操 B				
	12:00 卓球ひろば B	11:20 百歳体操 C				
	13:15 大正琴 A	13:30 手芸	13:00 絵画 (自習)	12:00 箏曲		
	13:30 社交ダンスひろば	13:30 民研	13:00 コーラス	13:00 民謡		13:30 おもしろ健康智恵教室
	14:00 卓球ひろば C					
	15:15 大正琴 B					
25	26	27	28	29	30	
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操 A	10:30 リズムストレッチ		10:00 民謡	あどほ〜 
	13:30 すこやかマッサージ	10:30 刺繍 A			10:00 百歳体操 A	
	13:30 社交ダンスひろば	10:40 百歳体操 B			10:40 百歳体操 B	
		11:20 百歳体操 C	13:30 民踊	13:30 がん予防のための健康習慣	11:20 百歳体操 C	
		13:00 フラダンス			13:00 民謡	
	13:30 刺繍 B			14:00 書道		
	13:30 着付け					

