

# 中央区南老人福祉センター 8月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
休館日		1 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:30 健康の〜びのび体操 13:30 手芸 13:30 着付け	2 10:00 謡曲 10:30 シニアいきいき遊び  13:00 絵画 13:30 すこやかマッサージ 	3 11:00 水墨A  13:00 歌謡A 14:00 水墨B 14:40 歌謡B 14:00 箏曲	4 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 コーラス 13:00 詩吟 	5  12:00 カラオケ  	
	6	7 10:00 スクエアダンス  	8 <small>中央会館 於</small> 10:00 防犯講習会 <small>中央会館 於</small> 10:15 童謡ひろば 10:00 百歳体操A 10:30 刺繍AB 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:00 フラダンス 	9 10:30 リズムストレッチ  13:00 絵画(自習) 13:30 民踊 	10 10:30 ヨガ教室  14:00 箏曲	11 休館日	12 10:00 尺八A  12:00 カラオケ 
	13	14 10:00 太極拳  13:30 社交ダンスひろば 	15 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 	16 10:00 介護予防教室  13:00 絵画 	17  13:00 歌謡A 13:30 俳句 14:00 箏曲 14:40 歌謡B	18 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 詩吟  13:30 民踊研究会 	19  12:00 カラオケ 
	20	21 10:00 スクエアダンス  13:30 社交ダンスひろば 	22 10:00 百歳体操A 10:30 刺繍A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:00 フラダンス 13:30 刺繍B 13:30 着付け	23 10:30 リズムストレッチ  13:30 民踊 	24 10:30 ヨガ教室 11:00 水墨C  13:30 スマートフォン講習会 14:00 水墨D 14:00 箏曲	25 10:00 オカリナ 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:00 民謡 14:00 書道 	26 10:00 尺八B  13:30 おもしろ健康教室 
	27	28 10:00 太極拳  13:30 社交ダンスひろば 	29 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:00 民謡 	30  13:00 コーラス 	31  13:30 スマートフォン講習会 14:00 箏曲		


## 「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)  
 ※来館者多数の場合は席数増やせます！  
 ※行事によっては開催できない日があります。

## 「ピンポン広場」



上記カレンダーの  マークの日  
 午前10:00～12:00 (午後～サークル使用日は11:00まで)