

こんにちは! 南老人福祉センターです

同好会名				定例日	時間	募集	同好会名				定例日	時間	募集
文化系 (絵・字等)	囲碁・将棋ひろば	(月)～(土)	13:00～16:45	自由参加	踊り・ダンス	フォークダンス	第1・3(月)	10:00～12:00	○				
	着物着付け	第1・4(火)	13:30～15:30	×		社交ダンスひろば	第2～4(月)	13:30～15:30	○				
	絵画	第1～3(水)	13:30～15:30	×		フラダンス(プルメリア)	第2・4(火)	13:00～14:00	○				
	やさしい墨彩画	第1(木)	13:30～15:30	×		民謡研究会	第3(火)	13:30～15:30	×				
	色紙墨彩画	第2(木)	13:30～15:30	×		民謡	第2・4(水)	13:30～15:30	○				
	みなみ俳句	第3(木)	13:30～15:30	○		ヨガ	第2・4(木)	10:00～11:30	○				
体操系	卓球ひろばA	第1・2・3・5 (月)	10:00～11:50	○	歌	歌謡	第1・3(木)	14:00～15:30	○				
	卓球ひろばB		12:00～13:50	○		カラオケ	第1～3(土)	12:00～16:00	○				
	卓球ひろばC		14:00～15:50	○		謡曲	第1(水)	10:00～12:00	休止中				
	健康太極拳	第2・4(月)	10:00～11:30	×	楽器	オカリナサークルハッピーナ	第1・3(金)	10:00～12:00	○				
	いきいき百歳体操A	毎週(火)・(金)	10:00～10:30	○		ゆっくり尺八	第2・4(土)	10:00～12:00	○				
	いきいき百歳体操B		10:40～11:10	○		尺八の広場	第4(土)	13:00～16:45	○				
	いきいき百歳体操C		11:20～11:50	○		大正琴	第3(月)	13:15～15:00	○				
	健康の～びのび♪体操	第1(火)	13:30～14:30	○		箏曲(初級)	第2・4(木)	10:30～12:00	○				
						箏曲	第2・4(木)	14:00～15:30	○				
歌謡曲で楽しくエクササイズ	第1・3(金)	10:30～11:50	○	他	※コーラス (老人クラブ主催) (中央区コール・エトワール)	第1・3(水)	13:30～15:00	○					



フラダンス(プルメリア)



百歳体操



健康の～びのび♪体操



絵画



歌謡



中央区南老人福祉センター TEL:06-6213-2172
中央区島之内2-12-6

ご興味のある方は、各老人福祉センターにお問い合わせください。

日程などの詳細は毎月発行の「センターだより」をご覧ください。