

令和4年 3月 予定表

日	曜日	2階 集会室		3階 会議室	
		午前	午後	午前	午後
1	火				美文字B
2	水	水曜の健康体操		絵手紙	
3	木	リズム体操		くらぶ6・5	
4	金	金曜の健康体操	●養生気功		
5	土				
6	日				
7	月	さわやかヨガA			
8	火				俳句
9	水				
10	木				
11	金				
12	土	●心からだキレイ体操教室			
13	日				
14	月				
15	火		昭和の散歩道		くらぶ6・5
16	水				サロン手芸
17	木				
18	金	健康相談 ●フレイル予防教室	●養生気功		
19	土			●おりがみ教室	
20	日				
21	月				
22	火				はじめての日本画
23	水			くらぶ6・5	旅行英会話
24	木				ジャズ
25	金		●養生気功		
26	土	リハビリ体操			
27	日				
28	月	さわやかヨガB		美文字A	
29	火				
30	水				
31	木				