

令和4年 4月 予定表

●単発講座、申込が必要です。 ☆同好会

日	曜日	2階 集会室		3階 会議室	
		午前	午後	午前	午後
1	金	金曜健康体操	●養生気功		
2	土				
3	日				
4	月	さわやかヨガA			
5	火	☆さわやか健康体操	フラダンス		美文字B
6	水	水曜健康体操		絵手紙	
7	木	リズム体操	☆養生気功同好会		
8	金	健康相談	●養生気功		
9	土	●心からだキレイ!体操教室	☆健康体操同好会		
10	日				
11	月			☆大正琴ストレッチ	
12	火		☆花水木太極拳同好会	☆琴唱会	俳句
13	水				
14	木	☆さわやかヨガ同好会			
15	金	●フレイル予防教室	●養生気功		
16	土				
17	日				
18	月	さわやかヨガB	☆クイ (フラダンス)		☆みやこ俳句同好会
19	火		昭和の散歩道		☆ジャズ同好会
20	水	☆つくし会 (書道)	☆友希の会 (日本舞踊)	☆絵手紙同好会	サロン手芸
21	木			リーダー実習④	
22	金		●養生気功	フォローアップ交流会	
23	土	リハビリ体操	筋トレッチ体操		
24	日				
25	月			美文字A	
26	火		☆ゴムチューブ体操クラブ	リーダー養成講座⑤	顔彩で描く日本画 ☆日本画同好会
27	水				Enjoy英会話
28	木				ジャズ
29	金				
30	土				