

老人憩所 令和5年6月予定表(土日・祝日休館)高知市百石町3-1-30 ☎088-831-3324

定例講座					自主講座									
講座名	日	曜	時間	教室名	講座名	日	曜	時間	教室名	講座名	日	曜	時間	教室名
洋裁	1・15	木	10:00-15:00	教養CD	手作手芸橋	9・23	金	10:00-12:00	教養A	英語	1・15・29	木	10:30-12:00	教養A
折り紙	6	火	9:30-11:30	教養A	憩折り紙A	1	木	9:30-11:30	ホールA	編物	12・26	月	9:30-15:30	教養A
絵手紙	1・15・29	木	13:30-15:30	教養B	憩折り紙B	2	金	9:30-11:30	ホールA	陶芸	6・20	火	9:30-16:00	教養CD
ピラティス	14・28	水	9:30-11:00	和室A-D	絵手紙金組	2・16	金	10:00-12:00	教養B	洋裁 2	9・23	金	10:00-15:30	教養CD
コーラス	14・28	水	13:30-15:30	ホールA	絵手紙月組	5・19	月	10:00-12:00	教養B	洋裁 1	2	金	10:00-15:30	教養CD
フラダンス	12・26	月	10:00-12:00	ホールBC	憩民踊	1・15	木	13:30-15:30	ホールA-C		16			
ヨーガ	8・22	木	13:30-15:30	和室A-D	憩健康会B	8・15	木	10:00-11:30	ホールA-C	洋裁 B	5・19	月	10:00-15:30	教養CD
真向体操	6・20	火	10:00-11:30	和室A-D	憩ヨーガ	29	木	13:30-15:30	和室A-D	洋裁 C	7	水	10:00-15:30	教養CD
つまみ細工	6・20	火	13:30-15:30	教養A		16・30	金							
ゆる体操	1・15・29	木	10:00-12:00	和室A-D	楽しいヨーガ	14・28	水	13:30-15:30	和室A-D	洋裁 華	14・28	水	10:00-15:30	教養CD
楽旅英会話	8・22	木	10:30-12:00	教養A	元気ヨーガ	7・21	水	13:30-15:30	和室A-D	六段の会 (箏曲)	9・23	金	9:30-16:00	音楽室
ビーズアクセサリー	12	月	10:00-12:00	教養B	アロハ レディース (フラダンス)	14・28	水	13:30-15:30	ホールBC	憩社交ダンス	12・26	月	13:30-15:30	ホールBC
太極拳	13・27	火	10:00-11:30	ホールBC	憩コーラス	7・21	水	13:30-15:30	ホールA-C	憩あひる会 (社交ダンス)	14	水	10:00-12:00	ホールA-C
ととのえる 体操	1・15	木	13:00-14:15	和室A-D	ひばり コーラス①	5・19	月	13:30-15:00	音楽室	憩白鳥会A (社交ダンス)	6			
すこやか 運動	5・19	月	13:30-15:00	和室A-D	ひばり コーラス②	12・26	月	10:00-11:30	ホールA	憩囲碁	2・16	金	13:00-15:00	教養A
囲碁大会級	22	木	9:00~13:00	教養B	南部歌謡A (カラオケ)	2・16	金	13:00-16:00	音楽室	憩囲碁中上級	9・23	金	13:00-15:00	教養A
女性大学開講式					南部歌謡B (カラオケ)	13・27	火	13:00-16:00	音楽室	のぎく3B	12	月	13:30-15:00	ホールA
9	金	10:00-12:00	ホールA-C		詩吟 (関心流)	20	火	13:30-15:30	音楽室		26			
生き生き大学開講					茶道	7	水	9:00-12:30	和室AB	ひまわりの会	8	木	10:00-11:30	和室A-D
23	金	10:30-11:30	ホールA-C			21								
ミニデイいこい会					憩すみれ会 (華道)	14・28	水	9:30-11:30	教養A	憩太極拳	5	月	10:00-11:30	ホールBC
7・21	水	10:00-12:00	ホールA		憩筆会B (書道)	1	木	9:30-12:00	教養B		19			
【企画委員会】					<p style="text-align: center;">* 自主講座 *</p> <p>自主講座は、空きがあれば 随時入講できます。 興味がある講座は一度見学 して、月謝等を確認してくだ さい。</p> <p>☆ 駐車場について ☆</p> <p>※受講以外の時間帯の駐車はご遠慮ください。 ※一般の方の駐車は白線内をお願いします。 ※黄線内は講師・役員の駐車場です。 ※空きスペースに駐車する時は、1階受付へ 車のナンバー等告げるようお願いします。</p>									
企画委員会	6	火	9:30-10:00	ホールA										

