

老人憩所

令和8年

1月

予定表

(土日・祝日休館)

百石町3-1-30

電話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	8・15	木	10:00-15:00	教養CD	手作手芸橋	23	金	10:00-12:00	教養A	陶 芸	6・20	火	9:30-15:30	教養CD
折り紙	6	火	9:30-11:30	教養A	憩折り紙A	休	木	9:30-11:30	ホールA	洋裁 2	9・23	金	10:00-15:30	教養CD
絵手紙	15・29	木	13:30-15:30	教養B	憩折り紙B	休	水	9:30-11:30	教養B	洋裁 1	16	金	10:00-15:30	教養CD
ピラティス	14・28	水	9:30-11:00	和室A-D	絵手紙金組	16・30	金	10:00-12:00	教養B		26	月		
コーラス	14・28	水	10:00-11:30	音楽室	絵手紙月組	5・19	月	10:00-12:00	教養B	洋裁 B	5	月	10:00-15:30	教養CD
フラダンス	19	月	10:00-12:00	ホールA	憩民踊	15・29	木	13:30-15:30	ホールA-C		19			
	26			ホールBC	憩ヨーガ	16・30	金	13:30-15:30	和室A-D	洋裁 C	7・21	水	10:00-15:30	教養CD
ヨーガ	8・22	木	13:30-15:30	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
真向体操	6・20	火	10:00-11:30	和室A-D	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
つまみ細工	6・20	火	13:30-15:30	教養A	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	19・26	月	13:30-15:30	ホールBC
ゆる体操	15・29	木	10:00-11:30	和室A-D	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・28	水	10:00-12:00	ホールBC
らくらく 英会話	13・27	火	10:00-11:00	教養A	ひばり コーラス①	5・19	月	13:30-15:30	音楽室					
ビーズアク セサリー	19	月	10:00-12:00	教養A	ひばり コーラス②	26	月	10:00-11:30	音楽室	憩白鳥会 (社交ダンス)	6・20	火	10:00-12:00	ホールA-C
太極拳	13・27	火	10:00-11:30	ホールBC	南部歌謡A (カラオケ)	16・30	金	13:00-16:30	音楽室					
ととのえる 体操	15・29	木	13:00-14:30	和室A-D	南部歌謡B (カラオケ)	13	火	13:30-15:30	音楽室	憩囲碁	16	金	13:00-15:00	教養A
すこやか 運動	5・19	月	13:30-15:00	和室A-D		27				囲碁中上級	9・23	金	13:00-15:00	教養A
生き活き大学					詩 吟 (関心流)	6・20	火	13:30-15:30	音楽室	のぎく3B	6	火	13:30-15:00	ホールA
23	金	10:30～11:30		ホールA-C	茶 道	7	水	9:00-12:30	和室AB		26	月		
ミニデイいこい会						21								
休	水	10:00～12:00		ホールA	憩すみれ会 (華 道)	14・28	水	9:30-11:30	教養A	ビーズ・編物	26	月	10:00-12:00	教養B
企画委員会	6	火	9:30-10:00	ホールA	憩筆会B (書 道)	8・15	木	9:30-11:30	教養B	なごやか 体操	15	木	14:40-15:40	和室A-D
					29									
【企画委員会】 企画委員会は毎月第1火曜日 午前9:30からホールAで行います。 企画委員会欠席者は資料を 事務局まで取りにおいでください。					＊ 自主講座 ＊ 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 月謝等確認してください。					☆ 駐車場について ☆ ※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にお願いします。 ※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。				
ゴミは各自で持ち帰りをお願いします。														