

老人憩所 令和7年 3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	6	木	10:00-15:00	教養CD	手作手芸橋	7・28	金	10:00-12:00	教養A	陶芸	4・18	火	9:30-15:30	教養CD
折り紙	休	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	14	金	10:00-15:30	教養CD
絵手紙	休	木	13:30-15:30	教養B	憩折り紙B	休	水	9:30-11:30	教養B		28			
ピラティス	12	水	9:30-11:00	和室A-D	絵手紙金組	7・21	金	10:00-12:00	教養B	洋裁 1	7	金	10:00-15:30	教養CD
コーラス	休	水	13:30-15:30	音楽室	絵手紙月組	3・17	月	10:00-12:00	教養B		21			
フラダンス	休	月	10:00-12:00	ホールBC	憩民踊	6・13	木	13:30-15:30	ホールA-C	洋裁 B	3	月	10:00-15:30	教養CD
ヨーガ	13	木	13:30-15:30	和室A-D		憩ヨーガ	7	金	13:30-15:30		和室A-D			
真向体操	休	火	10:00-11:30	和室A-D	楽しいヨーガ	12・26	水			13:30-15:30		和室A-D	洋裁 華	12・26
つまみ細工	休	火	13:30-15:30	教養A	元気ヨーガ	5	水	13:30-15:30	和室A-D	六段の会 (箏曲)	14	金	9:30-16:00	音楽室
ゆる体操	休	木	10:00-11:30	和室A-D		19								
らくらく英会話	11	火	10:00-11:00	教養A	アロハ レディース (フラダンス)	12・26	水	13:30-15:30	ホールBC	憩社交ダンス	10	月	13:30-15:30	ホールBC
ビーズアクセサリー	10	月	10:00-12:00	教養B	憩コーラス	5・19	水	13:30-15:30	ホールA-C		24			
太極拳	11	火	10:00-11:30	ホールBC	ひばり コーラス①	3・17	月	13:30-15:30	音楽室	憩あひる会 (社交ダンス)	12・26	水	10:00-12:00	ホールA-C
ととのえる 体操	6	木	13:00-14:15	和室A-D	ひばり コーラス②	10・24	月	10:00-11:30	ホールA					
すこやか運動	休	月	13:30-15:00	和室A-D	南部歌謡A (カラオケ)	7	金	13:00-16:30	音楽室	憩白鳥会 (社交ダンス)	4	火	10:00-12:00	ホールA-C
囲碁大会級	27	木	9:00~13:00	教養A		21								
生き活き大学修了					南部歌謡B (カラオケ)	11	火	13:30-15:30	音楽室	憩囲碁	7・21	金	13:00-15:00	教養A
						28				金	10:30~11:30	ホールA-C	25	憩碁中上級
ミニデイいこい会					詩吟 (関心)	4・18	火	13:30-15:30	音楽室	のぎく3B	10・24	月	13:30-15:00	ホールA
					5・19	水	10:00~12:00	ホールA	茶道	5・19	水	9:00-12:30	和室AB	憩太極拳
企画委員会	4	火	9:30-10:00	ホールA	憩すみれ会 (華道)	12・26	水	9:30-11:30	教養A	17				
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。					憩筆会B (書道)	6・13	木	9:30-11:30	教養B	ビーズ・編物	24	月	10:00-12:00	教養B
					* 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いたします。				
ゴミは各自で持ち帰りをお願いします。														