# 老人憩所　令和7年 11月　予定表　（土日･祝日休館）百石町3－1－30　電話831－3324

## 定例講座

| 講座名 | 日 | 曜 | 時間 | 教室名 |
|---|---|---|---|---|
| 洋　裁 | 6･20 | 木 | 10:00-15:00 | 教養CD |
| 折り紙 | 4 | 火 | 9:30-11:30 | 教養A |
| 絵手紙 | 6･20 | 木 | 13:30-15:30 | 教養B |
| ピラティス | 26 | 水 | 9:30-11:00 | 和室A－D |
| コーラス | 5･26 | 水 | 10:00-11:30 | 音楽室 |
| フラダンス | 休 | 月 | 10:00-12:00 | ホールA |
| ヨーガ | 13･27 | 木 | 13:30-15:30 | 和室A－D |
| 真向体操 | 4･18 | 火 | 10:00-11:30 | 和室A－D |
| つまみ細工 | 4･18 | 火 | 13:30-15:30 | 教養A |
| ゆる体操 | 6･20 | 木 | 10:00-11:30 | 和室A－D |
| らくらく英会話 | 18･25 | 火 | 10:00-11:00 | 教養A |
| ビーズアクセサリー | 17 | 月 | 10:00-12:00 | 教養A |
| 太極拳 | 25 | 火 | 10:00-11:30 | ホールBC |
| ととのえる体操 | 6･20 | 木 | 13:00-14:30 | 和室A－D |
| すこやか運動 | 17 | 月 | 13:30-15:00 | 和室A－D |

### 生き活き大学

| | | | |
|---|---|---|---|
| 28 | 金 | 10:30～14:00 | ホールA-C |

### ミニデイいこい会

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5･19 | 水 | 10:00～12:00 | ホールA |

### 【企画委員会】

**企画委員会は毎月第一火曜日午前9時30分からホール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て下さい。**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 企画委員会 | 4 | 火 | 9:30-10:00 | ホールA |

## 自主講座

| 講座名 | 日 | 曜 | 時間 | 教室名 |
|---|---|---|---|---|
| 手作手芸橘 | 14･28 | 金 | 10:00-12:00 | 教養A |
| 憩折り紙A | 6 | 木 | 9:30-11:30 | ホールA |
| 憩折り紙B | 5 | 水 | 9:30-11:30 | 教養B |
| 絵手紙金組 | 7･21 | 金 | 10:00-12:00 | 教養B |
| 絵手紙月組 | 17 | 月 | 10:00-12:00 | 教養B |
| 憩民踊 | 6･20 | 木 | 13:30-15:30 | ホールA-C |
| 憩ヨーガ | 7･21 | 金 | 13:30-15:30 | 和室A-D |
| 楽しいヨーガ | 26 | 水 | 13:30-15:30 | 和室A-D |
| 元気ヨーガ | 5･19 | 水 | 13:30-15:30 | 和室A-D |
| アロハレディース（フラダンス） | 26 | 水 | 13:30-15:30 | ホールBC |
| 憩コーラス | 5 | 水 | 13:30-15:30 | ホールA-C |
| ひばりコーラス① | 7 | 金 | 10:00-12:00 | ホールA |
| ひばりコーラス① | 17 | 月 | 13:30-15:30 | 音楽室 |
| ひばりコーラス② | 休 | 月 | 10:00-11:30 | 音楽室 |
| 南部歌謡A（カラオケ） | 7･21 | 金 | 13:00-16:30 | 音楽室 |
| 南部歌謡B（カラオケ） | 13 | 木 | 13:30-15:30 | 音楽室 |
| 南部歌謡B（カラオケ） | 25 | 火 | 13:30-15:30 | 音楽室 |
| 詩　吟（関心流） | 4･18 | 火 | 13:30-15:30 | 音楽室 |
| 茶　道 | 5･19 | 水 | 9:00-12:30 | 和室AB |
| 憩すみれ会（華　道） | 26 | 水 | 9:30-11:30 | 教養A |
| 憩筆会B（書　道） | 6･20 | 木 | 9:30-12:00 | 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。**

| 講座名 | 日 | 曜 | 時間 | 教室名 |
|---|---|---|---|---|
| 陶　芸 | 4･18 | 火 | 9:30-15:30 | 教養CD |
| 洋裁　2 | 14･28 | 金 | 10:00-15:30 | 教養CD |
| 洋裁　1 | 7･21 | 金 | 10:00-15:30 | 教養CD |
| 洋裁　B | 27 | 木 | 10:00-15:30 | 教養CD |
| 洋裁　C | 5･19 | 水 | 10:00-15:30 | 教養CD |
| 洋裁　華 | 13 | 木 | 10:00-15:30 | 教養CD |
| 洋裁　華 | 26 | 水 | 10:00-15:30 | 教養CD |
| 六段の会（箏曲） | 14･28 | 金 | 9:30-16:00 | 音楽室 |
| 憩社交ダンス | 休 | 月 | 13:30-15:30 | ホールBC |
| 憩あひる会（社交ダンス） | 5･26 | 水 | 10:00-12:00 | ホールBC |
| 憩白鳥会（社交ﾀﾞﾝｽ） | 4 | 火 | 10:00-12:00 | ホールA-C |
| 憩白鳥会（社交ﾀﾞﾝｽ） | 18 | 火 | 10:00-12:00 | ホールA-C |
| 憩囲碁 | 7･21 | 金 | 13:00-15:00 | 教養A |
| 囲碁中上級 | 14･28 | 金 | 13:00-15:00 | 教養A |
| のぎく3B | 4 | 火 | 13:30-15:00 | ホールA |
| のぎく3B | 18 | 火 | 13:30-15:00 | ホールBC |
| 憩太極拳 | 17 | 月 | 10:00-11:30 | ホールBC |
| 憩太極拳 | 25 | 火 | 10:00-11:30 | ホールA |
| ビーズ･編物 | 26 | 水 | 10:00-12:00 | 教養B |
| なごやか体操 | 6･20 | 木 | 14:40-15:40 | 和室A-D |

### 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。

※一般の方の駐車場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階受付へ車のﾅﾝﾊﾞｰ等を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。**