

# 令和5年9月予定表

日	曜日	定期講座		同好会		単発講座自由参加分		単発講座申込み分		★=振替日		日	曜日	定期講座		同好会		単発講座自由参加分		単発講座申込み分		★=振替日		
		午前 9:00~11:00	午後1 11:30~13:30	午後2 14:00~16:00	午前 9:00~11:00	午後1 11:30~13:30	午後2 14:00~16:00	午前 9:00~11:00	午後1 11:30~13:30	午後2 14:00~16:00	午前 9:00~11:00			午後1 11:30~13:30	午後2 14:00~16:00	午前 9:00~11:00	午後1 11:30~13:30	午後2 14:00~16:00						
1	金	太極拳	盆踊り 11:30~13:00	民踊								15	金	太極拳	盆踊り 11:30~13:00	民踊								
2	土	歌でココロに栄養を 兼山悦子先生 10:00~11:30		友希の会 (日本舞踊)								16	土	上映会①	上映会① 上映会②	上映会②	友希の会							
3	日	休館日										17	日	休館日										
4	月	免疫を保つ体操① 9:15~10:45	ピンポン(児童館) 囲碁級位者10~12	ルーシーダットン 10:50~11:50	囲碁級位者10~12	楽しく発声						18	月	休館日(敬老の日)										
5	火	詩吟	予防教室10~12	絵手紙	ばら組13:30~15:30	健康体操 14~15:30	なかよし打合せ ばら組13:30~15:30					19	火	詩吟	★ピンポン(児童館) 深達権10~10:30 予防教室10~12	絵手紙	ばら組13:30~15:30	座ってやさしい体操 14~15:30	ばら組13:30~15:30					
6	水	英会話	予防教室10~12	英会話		楽しく筋力アップ 14:00~15:30						20	水	英会話	サービス向上委10~12 予防教室10~12	英会話		わくわく体操 14:00~15:30						
7	木	添削書道	予防教室10~12 ふみの会9:30~12	書道	ふみの会9:30~12	きてみて体操 元気体操						21	木	添削書道	予防教室10~12 ふみの会9:30~12	書道	29美会 ふみの会9:30~12	きてみて体操 のびのび体操						
8	金	俳句入門 9:15~11:15		ヨガ		折り紙初級 14:00~15:30						22	金	己書教室 9:30~11:30		ヨガ		福彩会						
9	土			元気体操 12:30~13:30		楽楽体操 ①14~14:50 ②15:10~16						23	土	休館日(秋分の日)										
10	日	休館日										24	日	休館日										
11	月	大正琴 9:30~11:00	ピンポン(児童館) はじめての囲碁 10~12	シニア合唱 ① 13:00 ~14:30	はじめての囲碁 10~12	シニア合唱 ① 13:00 ~14:30	うちだ合唱 14:45 ~16:00	いこまえづ手芸13:30~				25	月	大正琴 9:30~11:00	ピンポン(児童館) はじめての囲碁 10~12	シニア合唱 ② 13:00 ~14:30	うちだ合唱 14:45 ~16:00							
12	火	民謡 9:30~11:00	予防教室10~12	音楽でリフレッシュ 11:30~13:00		奏筆(大黒組) 14:00~15:30						26	火	民謡 9:30~11:00	予防教室10~12	音楽でリフレッシュ 11:30~13:00		奏筆(あびす組) 14:00~15:30						
13	水	朝粥会 発声から 学んで歌おう① 9:30~11:00	中城城会10~11:30 予防教室10~12	前津 フォークダンス		きてみて講座	コーヒー検定13:30~					27	水	朝粥会 発声から 学んで歌おう② 9:30~11:00	大須カフェ10~10:20 予防教室10~12	前津 フォークダンス		秋の歌声ヒットパレード 高橋真由美先生 14:00~15:30	マスターズデイ13~15:30					
14	木	転倒予防と 脳トレ体操 9:30~11:00	園芸クラブ 予防教室10~12 ふみの会9:30~12	フラダンス同好会 フェニックス	ふみの会9:30~12	健康講話 14:00~15:00						28	木	折り紙中級 9:30~11:00	予防教室10~12 ふみの会9:30~12	フラダンス同好会 フェニックス	ふみの会9:30~12	きてみてヨガ体操	健康相談					
29	金	★ 免疫を保つ体操② 9:15~10:45										29	金	★ 免疫を保つ体操② 9:15~10:45				みんなで歌おう青春の歌 伴紀良先生 14:00~15:30						
30	土	秋の歌を歌おう 近藤由香先生 10~11:30										30	土	秋の歌を歌おう 近藤由香先生 10~11:30				★きてみて体操 男性の体力づくり (随時)友希の会						

※きてみて体操・きてみてヨガ体操は14:00~15:30  
※みんなでピンポンは10:00~12:00。原則毎週月曜日(児童館の都合による)