

令和7年3月予定表

| | | 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 | = 開催できない講座・同好会 | | | | |
|-----|----|--------------------|------------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|----------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 日曜日 | 曜日 | 午前 9:00~11:00 | その他 わくわく室 | 集会室1 | その他 わくわく室 | 午後2 14:00~16:00 | 午前 9:00~11:00 | | | | |
| | | 集会室1 集会室2 和室 | 囲碁室 将棋室 | 集会室1 集会室2 和室 | 囲碁室 将棋室 | 集会室1 集会室2 和室 | その他 わくわく室 | 集会室1 集会室2 和室 | その他 わくわく室 | | |
| 1 | 土 | | | | | 友希の会 (日本舞踊) | 上映会 | 上映会 | 上映会 | | |
| 2 | 日 | 休館日 | | | | | 休館日 | | | | |
| 3 | 月 | | ピンポン(児童館) | | | 楽しく発声 | | | 楽しく発声 | | |
| 4 | 火 | | あすか(民謡) 9:30~11 | 基本茶道 | | 茶道平野会 | | 基本茶道 | 茶道平野会 | | |
| 5 | 水 | | 英会話 | | | 楽しく筋力アップ 14:00~15:30 | | 英会話 | わくわく体操 14:00~15:30 | | |
| 6 | 木 | | 添削書道 | 書道 | | きてみて体操 元気体操 | 休館日(春分の日) | | | | |
| 7 | 金 | | 太極拳 | | | 民謡 小唄 | | 太極拳 | 民謡 小唄 | | |
| 8 | 土 | | みんなでお歌おう青森の歌 伴紀良 10:00~11:30 | 元気体操 12:30~13:30 | | 楽楽体操 | | 元気体操 12:30~13:30 | きてみて体操 フレイル予防体操 | | |
| 9 | 日 | 休館日 | | | | | 休館日 | | | | |
| 10 | 月 | | 大正琴 9:30~11:00 | 大正琴 11:00~13:00 | シニア合唱 13:00~14:30 | シニア合唱 14:45~16:00 | | 大正琴 9:30~11:00 | 大正琴 11:00~13:00 | シニア合唱 13:00~14:30 | シニア合唱 14:45~16:00 |
| 11 | 火 | | 朝弥会9:30~11 | 音楽でリフレッシュ 11:30~13:00 | | 奏筆(大黒組) 14:00~15:30 | | 朝弥会9:30~11 | 音楽でリフレッシュ 11:30~13:00 | 奏筆(あびす組) 14:00~15:30 | |
| 12 | 水 | | 発声から 学んで歌おう 9:30~11:00 | 前津 フォークダンス | | 楽楽体操 | | 発声から 学んで歌おう 9:30~11:00 | 前津 フォークダンス | 春の歌を歌おう 近藤由香 14~15:30 | |
| 13 | 木 | | 転倒予防と 脳トレ体操 9:30~11:00 | ★書道 | ★書道 | きてみて体操 いきいき健康体操 | | 折り紙中級 9:30~11:00 | ゆったりストレッチ 12:00~13:30 | さわやかヨガ体操 | |
| 14 | 金 | | 俳句入門 9:15~11:15 | | | スマイル29 | | 己書② | | 福彩会 | |
| 15 | 土 | | オカリナ29 | ヨガ12:15~13:15 | | 絵画サークル | | オカリナ29 | ヨガ12:15~13:15 | マジック | |
| 16 | 日 | 休館日 | | | | | 休館日 | | | | |
| 17 | 月 | | あすか(民謡) 9:30~11 | 基本茶道 | | 茶道平野会 | | あすか(民謡) 9:30~11 | 基本茶道 | 茶道平野会 | |
| 18 | 火 | | 詩吟 | 絵手紙 | | 健康体操 14~15:30 | | 詩吟 | 絵手紙 | やさしい体操 14~15:30 | |
| 19 | 水 | | 英会話 | | | 楽しく筋力アップ 14:00~15:30 | | 英会話 | | わくわく体操 14:00~15:30 | |
| 20 | 木 | | 添削書道 | 書道 | | きてみて体操 元気体操 | 休館日(春分の日) | | | | |
| 21 | 金 | | 太極拳 | | | 民謡 小唄 | | 太極拳 | 民謡 小唄 | | |
| 22 | 土 | | みんなでお歌おう青森の歌 伴紀良 10:00~11:30 | 元気体操 12:30~13:30 | | 楽楽体操 | | 元気体操 12:30~13:30 | きてみて体操 フレイル予防体操 | | |
| 23 | 日 | 休館日 | | | | | 休館日 | | | | |
| 24 | 月 | | 大正琴 9:30~11:00 | 大正琴 11:00~13:00 | シニア合唱 13:00~14:30 | シニア合唱 14:45~16:00 | | 大正琴 9:30~11:00 | 大正琴 11:00~13:00 | シニア合唱 13:00~14:30 | シニア合唱 14:45~16:00 |
| 25 | 火 | | 朝弥会9:30~11 | 音楽でリフレッシュ 11:30~13:00 | | 奏筆(大黒組) 14:00~15:30 | | 朝弥会9:30~11 | 音楽でリフレッシュ 11:30~13:00 | 奏筆(あびす組) 14:00~15:30 | |
| 26 | 水 | | 発声から 学んで歌おう 9:30~11:00 | 前津 フォークダンス | | 楽楽体操 | | 発声から 学んで歌おう 9:30~11:00 | 前津 フォークダンス | 春の歌を歌おう 近藤由香 14~15:30 | |
| 27 | 木 | | 転倒予防と 脳トレ体操 9:30~11:00 | ★書道 | ★書道 | きてみて体操 いきいき健康体操 | | 折り紙中級 9:30~11:00 | ゆったりストレッチ 12:00~13:30 | さわやかヨガ体操 | |
| 28 | 金 | | 俳句入門 9:15~11:15 | | | スマイル29 | | 己書② | | 福彩会 | |
| 29 | 土 | | オカリナ29 | ヨガ12:15~13:15 | | 絵画サークル | | オカリナ29 | ヨガ12:15~13:15 | マジック | |
| 30 | 日 | 休館日 | | | | | 休館日 | | | | |
| 31 | 月 | | | | | | | | | | |

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