

老人憩所 令和5年7月予定表(土日・祝日休館)高知市百石町3-1-30 ☎088-831-3324

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・20	木	10:00-15:00	教養CD	手作手芸橋	14・28	金	10:00-12:00	教養A	英語	6・20	木	10:30-12:00	教養A
折り紙	4	火	9:30-11:30	教養A	憩折り紙A	休	木	9:30-11:30	ホールA	編物	10・24	月	9:30-15:30	教養A
絵手紙	6・20	木	13:30-15:30	教養B	憩折り紙B	休	金	9:30-11:30	ホールA	陶芸	4・18	火	9:30-16:00	教養CD
ピラティス	12・26	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 2	14・28	金	10:00-15:30	教養CD
コーラス	12・26	水	13:30-15:30	ホールA	絵手紙月組	3・31	月	10:00-12:00	教養B	洋裁 1	7	金	10:00-15:30	教養CD
フラダンス	10・24	月	10:00-12:00	ホールBC	憩民踊	6・20	木	13:30-15:30	ホールA-C		21			
ヨーガ	13・27	木	13:30-15:30	和室A-D	憩健康会B	13・20	木	10:00-11:30	ホールA-C	洋裁 B	3・24	月	10:00-15:30	教養CD
真向体操	4・18	火	10:00-11:30	和室A-D	憩ヨーガ	7	金	13:30-15:30	和室A-D	洋裁 C	5	水	10:00-15:30	教養CD
つまみ細工	4・18	火	13:30-15:30	教養A		21								
ゆる体操	6・20	木	10:00-12:00	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	水	10:00-15:30	教養CD
楽旅英会話	13	木	10:30-12:00	教養A	元気ヨーガ	5・19	水	13:30-15:30	和室A-D	六段の会 (箏曲)	14・28	金	9:30-16:00	音楽室
ビーズアクセサリー	10	月	10:00-12:00	教養B	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・24・31	月	13:30-15:30	ホールBC
太極拳	11・25	火	10:00-11:30	ホールBC						憩あひる会 (社交ダンス)	12	水	10:00-12:00	ホールA-C
ととのえる体操	6・20	木	13:00-14:15	和室A-D	憩コーラス	5・19	水	13:30-15:30	ホールA-C	26				
すこやか運動	3・31	月	13:30-15:00	和室A-D	ひばり コーラス①	3	月	13:30-15:00	音楽室	憩白鳥会A (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B	ひばり コーラス②	10・24	月	10:00-11:30	ホールA		18			
女性大学2年生					南部歌謡A (カラオケ)	7・21	金	13:00-16:00	音楽室	憩囲碁	7・21	金	13:00-15:00	教養A
14	金	10:00~14:30	ホールA-C		南部歌謡B (カラオケ)	11・25	火	13:00-16:00	音楽室	囲碁中上級	14・28	金	13:00-15:00	教養A
女性大学3年生					詩吟 (関心流)	18	火	13:30-15:30	音楽室	のぎく3B	10	月	13:30-15:00	ホールA
21	金	10:00~14:30	ホールA-C		茶道	5	水	9:00-12:30	和室AB		24			
生き活き大学					憩すみれ会 (華道)	12・26				水	9:30-11:30	教養A	ひまわりの会	13
28	金	10:30-14:00	ホールA-C		憩筆会B (書道)	6	木	9:30-12:00	教養B	27				
ミニデイいこい会					憩筆会B (書道)	20				木	9:30-12:00	教養B	憩太極拳	3
5・19	水	10:00-12:00	ホールA			31								
<b>【企画委員会】</b> 企画委員会は毎月第一火曜 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と においでてください。					<b>* 自主講座 *</b> 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、月謝等を確認してくだ さい。					<b>☆ 駐車場について ☆</b> ※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階受付ハ 車のナンバー等告げるようお願いします。				
企画委員会	4	火	9:30-10:00	ホールA	ゴミは各自で持ち帰りをお願いします。									

