

**老人憩所 令和7年 5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                                                                                                                      | 1・15  | 木 | 10:00-15:00   | 教養CD   | 手作手芸橘                                                | 9・23  | 金           | 10:00-12:00 | 教養A         | 陶 芸                                                                                          | 13・20 | 火           | 9:30-15:30  | 教養C D  |
| 折り紙                                                                                                                      | 20    | 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                                                                                         | 9・23  | 金           | 10:00-15:30 | 教養C D  |
| 絵手紙                                                                                                                      | 1・15  | 木 | 13:30-15:30   | 教養B    | 憩折り紙B                                                | 休     | 水           | 9:30-11:30  | 教養 B        | 洋裁 1                                                                                         | 2     | 金           | 10:00-15:30 | 教養C D  |
| ピラティス                                                                                                                    | 14・28 | 水 | 9:30-11:00    | 和室A-D  | 絵手紙金組                                                | 2・16  | 金           | 10:00-12:00 | 教養 B        |                                                                                              | 16    |             |             |        |
| コーラス                                                                                                                     | 14・28 | 水 | 10:00-11:30   | 音楽室    | 絵手紙月組                                                | 19    | 月           | 10:00-12:00 | 教養 B        | 洋裁 B                                                                                         | 12    | 月           | 10:00-15:30 | 教養C D  |
| フラダンス                                                                                                                    | 12・26 | 月 | 10:00-12:00   | ホールBC  | 憩民踊                                                  | 1・15  | 木           | 13:30-15:30 | ホールA-C      |                                                                                              | 19    |             |             |        |
| ヨーガ                                                                                                                      | 8・22  | 木 | 13:30-15:30   | 和室A-D  | 憩ヨーガ                                                 | 2・16  | 金           | 13:30-15:30 | 和室 A-D      | 洋裁 C                                                                                         | 7・21  | 水           | 10:00-15:30 | 教養C D  |
| 真向体操                                                                                                                     | 13・20 | 火 | 10:00-11:30   | 和室A-D  | 楽しいヨーガ                                               | 14・28 | 水           | 13:30-15:30 | 和室 A-D      | 洋裁 華                                                                                         | 14・28 | 水           | 10:00-15:30 | 教養C D  |
| つまみ細工                                                                                                                    | 13・20 | 火 | 13:30-15:30   | 教養A    | 元気ヨーガ                                                | 7・21  | 水           | 13:30-15:30 | 和室 A-D      | 六段の会<br>(箏曲)                                                                                 | 9・23  | 金           | 9:30-16:00  | 音楽室    |
| ゆる体操                                                                                                                     | 1・15  | 木 | 10:00-11:30   | 和室A-D  | アロハ<br>レディース<br>(フラダンス)                              | 14・28 | 水           | 13:30-15:30 | ホールBC       | 憩社交ダンス                                                                                       | 12・26 | 月           | 13:30-15:30 | ホールBC  |
| らくらく<br>英会話                                                                                                              | 13・27 | 火 | 10:00-11:00   | 教養A    | 憩コーラス                                                | 7・21  | 水           | 13:30-15:30 | ホールA-C      | 憩あひる会<br>(社交ダンス)                                                                             | 14・28 | 水           | 10:00-12:00 | ホールBC  |
| ビーズアク<br>セサリー                                                                                                            | 12    | 月 | 10:00-12:00   | 教養B    | ひばり<br>コーラス                                          | 19    | 月           | 13:30-15:30 | 音楽室         |                                                                                              |       |             |             |        |
| 太極拳                                                                                                                      | 13・27 | 火 | 10:00-11:30   | ホールBC  | ひばり<br>コーラス                                          | 12・26 | 月           | 10:00-11:30 | 音楽室         | 憩白鳥会<br>(社交ダンス)                                                                              | 9     | 金           | 10:00-12:00 | ホールA-C |
| ととのえ<br>る体操                                                                                                              | 1・15  | 木 | 13：00 - 14：30 | 和室A-D  | 南部歌謡A<br>(カラオケ)                                      | 2・16  | 金           | 13:00-16:30 | 音楽室         |                                                                                              | 20    | 火           |             |        |
| すこやか<br>運動                                                                                                               | 12・19 | 月 | 13:30-15:00   | 和室 A-D | 南部歌謡B<br>(カラオケ)                                      | 13    | 火           | 13:30-15:30 | 音楽室         | 憩囲碁                                                                                          | 2・16  | 金           | 13:00-15:00 | 教養 A   |
| ミニデイいこい会                                                                                                                 |       |   |               |        |                                                      | 27    |             |             |             |                                                                                              |       |             | 囲碁中上級       | 9・24   |
|                                                                                                                          |       |   |               |        | 7・21                                                 | 水     | 10:00～12:00 | ホールA        | 詩 吟<br>(関心) | 20                                                                                           | 火     | 13:30-15:30 | 音楽室         | のぎく3B  |
| 企画委員会                                                                                                                    | 2     | 金 | 9:30-10：00    | ホー ルA  | 茶 道                                                  | 7     | 水           | 9:00-12:30  | 和室 A B      | 憩太極拳                                                                                         | 13    | 火           | 10:00-11:30 | ホールA   |
| 【企画委員会】<br><br>企画委員会は毎月第1火曜日<br><br>午前9：30からホールAで行います。<br><br>企画委員会欠席者は資料を<br>事務局まで取りにおいでください。<br><br>ゴミは各自で持ち帰りをお願いします。 |       |   |               |        |                                                      | 21    |             |             |             |                                                                                              |       |             |             |        |
|                                                                                                                          |       |   |               |        | 憩すみれ<br>会<br>(華 道)                                   | 14・28 | 水           | 9:30-11:30  | 教養 A        | ビーズ・編物                                                                                       | 26    | 月           | 10:00-12:00 | 教養B    |
|                                                                                                                          |       |   |               |        | 【定例講座】<br>定員に達していない定例講座は<br>受講できます。事務局へ<br>お問合せください。 |       |             |             |             | 憩筆会B<br>(書 道)                                                                                | 1・15  | 木           | 9:30-11:30  | 教養 B   |
|                                                                                                                          |       |   |               |        |                                                      |       |             |             |             | 15                                                                                           |       |             |             |        |
|                                                                                                                          |       |   |               |        |                                                      |       |             |             |             | * 自主講座 *<br><br>自主講座は、空きがあれば<br><br>随時入講できます (*^*)<br><br>興味がある講座は一度見学して<br><br>月謝等確認してください。 |       |             |             |        |