

老人憩所

令和8年 7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                                                                                    | 2・16       | 木           | 10:00-15:00 | 教養CD           | 手作手芸橋                                                                           | 10・24      | 金           | 10:00-12:00 | 教養A             | 陶 芸                | 7・21  | 火           | 9:30-15:30  | 教養CD       |     |
| 折り紙                                                                                    | 7          | 火           | 9:30-11:30  | 教養A            | 憩折り紙A                                                                           | 30         | 木           | 9:30-11:30  | ホールA            | 洋裁 2               | 10    | 金           | 10:00-15:30 | 教養CD       |     |
| 絵手紙                                                                                    | 2・16       | 木           | 13:30-15:30 | 教養B            | 憩折り紙B                                                                           | 休          | 水           | 9:30-11:30  | 教養B             |                    | 24    |             |             |            |     |
| ピラティス                                                                                  | 8・22       | 水           | 9:30-11:00  | 和室A-D          | 絵手紙金組                                                                           | 3・17       | 金           | 10:00-12:00 | 教養B             | 洋裁 1               | 3・17  | 金           | 10:00-15:30 | 教養CD       |     |
| コーラス                                                                                   | 8・22       | 水           | 10:00-11:30 | 音楽室            | 絵手紙月組                                                                           | 6          | 月           | 10:00-12:00 | 教養B             | 洋裁 B               | 6・27  | 月           | 10:00-15:30 | 教養CD       |     |
| フラダンス                                                                                  | 13・27      | 月           | 10:00-12:00 | ホールBC          | 憩民踊                                                                             | 2・16       | 木           | 13:30-15:30 | ホールA-C          | 洋裁 C               | 1・15  | 水           | 10:00-15:30 | 教養CD       |     |
| ヨーガ                                                                                    | 9・23       | 木           | 13:30-15:00 | 和室A-D          | 憩ヨーガ                                                                            | 3・17       | 金           | 13:30-15:30 | 和室A-D           | 洋裁 華               | 8・22  | 水           | 10:00-15:30 | 教養CD       |     |
| 真向体操                                                                                   | 7・21       | 火           | 10:00-11:30 | 和室A-D          | 楽しいヨーガ                                                                          | 8・22<br>29 | 水           | 13:30-15:30 | 和室A-D           | 六段の会<br>(箏曲)       | 10・24 | 金           | 9:30-16:00  | 音楽室        |     |
| つまみ細工                                                                                  | 7・21       | 火           | 13:30-15:30 | 教養A            | 元気ヨーガ                                                                           | 1・15       | 水           | 13:30-15:30 | 和室A-D           | 憩あひる会<br>(社交ダンス)   | 8     | 水           | 10:00-12:00 | ホールBC      |     |
| ゆる体操                                                                                   | 2・16<br>30 | 木           | 10:00-11:30 | 和室A-D          | アロハ<br>レディース<br>(フラダンス)                                                         | 8          | 水           | 13:30-15:30 | ホールBC           |                    | 22    |             |             |            |     |
| らくらく<br>英会話                                                                            | 14・28      | 火           | 10:00-11:00 | 教養A            |                                                                                 | 22         |             |             |                 | 憩白鳥会<br>(社交ダンス)    | 7     | 火           | 10:00-12:00 | ホールA-C     |     |
| ビーズアクセ<br>サリー                                                                          | 13         | 月           | 10:00-12:00 | 教養A            | 憩コーラス                                                                           | 1・15       | 水           | 13:30-15:30 | ホールA            |                    | 21    |             |             |            |     |
| 太極拳                                                                                    | 14・28      | 火           | 10:00-11:30 | ホールBC          | ひばり<br>コーラス①                                                                    | 6          | 月           | 13:30-15:30 | 音楽室             | 憩囲碁                | 3・17  | 金           | 13:00-15:00 | 教養A        |     |
| ととのえる<br>体操                                                                            | 2・16       | 木           | 13:00-14:30 | 和室A-D          | ひばり<br>コーラス②                                                                    | 13・27      | 月           | 10:00-12:00 | 音楽室             | 憩太極拳               | 6     | 月           | 10:00-11:30 | ホールBC      |     |
| すこやか<br>運動                                                                             | 6・27       | 月           | 13:30-15:00 | 和室A-D          | 南部歌謡A<br>(カラオケ)                                                                 | 3          | 金           | 13:00-16:30 | 音楽室             |                    | 27    |             |             | ホールA       |     |
| 生き活き大学                                                                                 |            |             |             |                |                                                                                 | 17         |             |             |                 |                    |       |             |             |            |     |
|                                                                                        |            |             |             |                | 24                                                                              | 金          | 10:30～14:00 | ホールA-C      | 南部歌謡B<br>(カラオケ) | 14・28              | 火     | 13:30-15:30 | 音楽室         | なごやか<br>体操 | 2   |
| ミニデイいこい会                                                                               |            |             |             |                | 詩 吟<br>(関心流)                                                                    | 7・21       | 火           | 13:30-15:30 | 音楽室             | 16                 |       |             |             |            |     |
| 1・15                                                                                   | 水          | 10:00～12:00 | ホールA        | 憩すみれ会<br>(華 道) | 8・22                                                                            | 水          | 9:30-11:30  | 教養A         | 駐 車 場 について      |                    |       |             |             |            |     |
| 【企画委員会】<br><br>企画委員会は毎月第一火曜日<br>午前9時30分からホールAで行い<br>ます。企画委員会欠席者は資料を<br>事務局まで取りにおいで下さい。 |            |             |             |                | 憩筆会B<br>(書 道)                                                                   | 2・16       | 木           | 9:30-12:00  |                 |                    |       |             |             |            | 教養B |
|                                                                                        |            |             |             |                | * 自主講座 *<br><br>自主講座は、空きがあれば<br>随時入講できます。<br><br>興味がある講座は一度見学<br>して月謝等確認してください。 |            |             |             |                 |                    |       |             |             |            |     |
|                                                                                        |            |             |             |                |                                                                                 |            |             |             |                 |                    |       |             |             |            |     |
| 企画<br>委員会                                                                              | 7          | 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。 |       |             |             |            |     |