

# セコムシニア倶楽部藤が丘 2018年1月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜					
	今年もよろしくお願ひ致します			4	5					
午前				元気UP体操(木村)		スワロビクス(山崎)				
午後				書道 (中屋)	囲碁・将棋 (齊藤・畠山・山田)	フラワー (小峰)	囲碁 (菅)			
	8	9	10	11	12					
午前	スロー・ストレッチ(上田)	ハッスル健康体操(斎藤)	スロー・ストレッチ(上田)	ヨガ(荏原)	いきいきエクササイズ(佐藤)					
午後	なつかしの歌(及川)	押し花 (世古)	モール手芸 (金谷)	囲碁・将棋 (飯泉・山田)	クラフトワーク (寺田)	健康麻雀 (鈴木・斎藤)	パステル (五十嵐)	囲碁・将棋 (遠藤・畠山・山田)	なつかしの歌 (新田)	囲碁 (菅)
	15	16	17	18	19					
午前	スロー・ストレッチ(上田)	健美操(加藤)	健美操(加藤)	元気UP体操(木村)	スワロビクス(山崎)					
午後	書道(柘植)	デコレーションアート (中野)	囲碁・将棋 (中島・山田)	スタッフイベント	健康麻雀 (鈴木・斎藤)	書道 (中屋)	囲碁・将棋 (関・畠山・山田)	絵手紙 (中島)	囲碁 (菅)	
	22	23	24	25	26					
午前	ハッスル健康体操(斎藤)	健美操(中山)	スロー・ストレッチ(上田)	元気UP体操(木村)	いきいきエクササイズ(佐藤)					
午後	絵手紙(鋏本)	絵手紙 (中島)	囲碁・将棋 (飯泉・山田)	和紙ちぎり絵 (丸山)	健康麻雀 (鈴木・斎藤)	いきいきアート (越前)	囲碁・将棋 (遠藤・畠山・山田)	イベント・ 音楽セッション (古賀)	囲碁 (菅)	
	29	30	31							
午前	スロー・ストレッチ(上田)	スワロビクス(山崎)	健美操(加藤)							
午後	水墨画 (茨木)	モール手芸 (金谷)	書道 (石田)	囲碁・将棋 (中島・山田)	フラワー (飯塚)	健康麻雀 (鈴木・斎藤)				

\* 都合によりプログラムが変更になる場合がございます。事前にご案内致しますが、ご了承くださいませ。

\* 紙面の都合上、先生方の敬称は省略させて頂いています。