

# セコムシニア倶楽部藤が丘 2018年6月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜			
	<h2 style="color: purple;">紫陽花が綺麗に咲く季節になりました</h2>				1			
午前					健美操(加藤)			
午後					なつかしの歌 (新田)		囲碁 (菅)	
	4	5	6	7	8			
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)	元気UP体操(木村)	いきいきエクササイズ(佐藤)			
午後	水墨画 (茨木)    モール手芸 (金谷)	絵手紙 (中島)    囲碁・将棋 (中島・山田)    麻雀 (松尾)	フラワー (飯塚)    囲碁 (畠山)    健康麻雀 (小林)	歌の会 (酒井)    囲碁・将棋 (遠藤・斉藤・山田)	フラワー (小峰)    囲碁 (菅)			
	11	12	13	14	15			
午前	スワロビクス(山崎)	ハッスル健康体操(斎藤)	スロー・ストレッチ(上田)	ヨガ(荏原)	元気UP体操(木村)			
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・麻雀 (菅・山田・飯塚)	クラフトワーク (寺田)    囲碁 (畠山)    健康麻雀 (小林)	パステル (五十嵐)    囲碁・将棋 (遠藤・山田)	絵手紙 (中島)    囲碁 (菅)			
	18	19	20	21	22			
午前	スロー・ストレッチ(上田)	歌って脳トレ健康法(渡部)	健美操(加藤)	元気UP体操(木村)	いきいきエクササイズ(佐藤)			
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)    麻雀 (松尾)	ギターと歌おう (本間)    囲碁 (畠山)    健康麻雀 (小林)	書道 (中屋)    囲碁・将棋 (菅・山田)	音楽セッション (古賀)    囲碁 (菅)			
	25	26	27	28	29			
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)	いきいきエクササイズ(佐藤)	健美操(加藤)			
午後	絵手紙(鋤本)	書道 (中屋)    囲碁・将棋 (菅・山田)    麻雀 (飯塚)	和紙ちぎり絵 (丸山)    囲碁 (畠山)    健康麻雀 (小林)	いきいきアート (越前)    囲碁・将棋 (遠藤・山田)	イベント・ クラフトワーク(寺田)    囲碁 (菅)			

\* 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