

セコムシニア倶楽部藤が丘 2018年8月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜							
			1	2	3							
午前			健美操(加藤)		元気UP体操(木村)	健美操(加藤)						
午後			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 (斉藤・山田)	なつかしの歌 (新田)	囲碁 (菅)			
	6	7	8	9	10							
午前	スロー・ストレッチ(上田)	スワロビクス(山崎)		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	水墨画 (茨木)	イベント・ 和紙ちぎり絵(丸山)	書道 (中屋)	囲碁・将棋 (中島・山田)	麻雀 (松尾)	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 (関・山田)	絵手紙 (中島)	囲碁 (菅)
	13	14	15	16	17							
午前	イベント	ハッスル健康体操(斎藤)		歌うチャージング体操(渡部)	元気UP体操(木村)	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)	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 (遠藤・山田)	フラワー (小峰)	囲碁 (菅)	
	20	21	22	23	24							
午前	スロー・ストレッチ(上田)	歌うチャージング体操(渡部)		スロー・ストレッチ(上田)	いきいきエクササイズ(佐藤)	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)	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)	音楽セッション (古賀)	囲碁 (菅)	
	27	28	29	30	31							
午前	ハッスル健康体操(斉藤)	健美操(中山)		いきいきエクササイズ(佐藤)	元気UP体操(木村)	健美操(加藤)						
午後	絵手紙(鋤本)	絵手紙 (中島)	囲碁・将棋 (菅・山田)	麻雀 (飯塚)	イベント・クラフト (穴原)	囲碁 (畠山)	健康麻雀 (小林)	イベント・ 和紙ちぎり絵(丸山)	囲碁・将棋 (遠藤・山田)	イベント・ なつかしの歌(及川)	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。