

セコムシニア倶楽部藤が丘 2018年3月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜		
	<h2>桃の節句の季節になりました</h2>			1	2		
午前				元気UP体操(木村)		歌って回想健康法(渡部)	
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)
	5	6	7	8	9		
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)	ヨガ(荏原)	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)	デコレーションアート (中野) 囲碁・将棋 (中島・山田)	フラワー (飯塚) 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)	イベント・ 音楽セッション(渡辺) 囲碁 (菅)		
	12	13	14	15	16		
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)	元気UP体操(木村)	スワロビクス(山崎)		
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)	イベント・ クラフトワーク (寺田) 囲碁・将棋 (関・畠山・山田)	絵手紙 (中島) 囲碁 (菅)		
	19	20	21	22	23		
午前	スロー・ストレッチ(上田)	ハッスル健康体操(斎藤)	元気UP体操(木村)	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)	イベント・なつかしの歌 (及川) 囲碁・将棋 (中島・山田)	イベント・ 塩原マジック(塩原) 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)	音楽セッション (古賀) 囲碁 (菅)		
	26	27	28	29	30		
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)	健美操(加藤)		
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)	書道 (中屋) 囲碁・将棋 (遠藤・畠山・山田)	なつかしの歌 (新田) 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。