

セコムシニア倶楽部藤が丘 2018年9月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前	<h2>コスモスの季節になりましたね</h2>				
午後					
	3	4	5	6	7
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)	健美操(加藤)
午後	水墨画(鍛本) モール手芸(金谷)	書道(中屋) 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(斉藤・山田)	なつかしの歌(新田) 囲碁(菅)
	10	11	12	13	14
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)	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・麻雀(菅・山田・杉浦)	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)
	17	18	19	20	21
午前	スロー・ストレッチ(上田)	歌うチャージング体操(渡部)	健美操(加藤)	元気UP体操(木村)	元気UP体操(木村)
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(遠藤・山田)	フラワー(小峰) 囲碁(菅)
	24	25	26	27	28
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)	いきいきエクササイズ(佐藤)
午後	絵手紙(鍛本)	絵手紙(中島) 囲碁・将棋(菅・山田) 麻雀(杉浦)	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)

* 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。