

# セコムシニア倶楽部 港北 2018年3月プログラム

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
					1	2
午前					ハッスル健康体操	
午後					さわって作るクラフト	パソコン 麻雀
		5	6	7	8	9
午前	レクリハ体操		ふれあい体操		レクリハ体操	
午後	もめんの花	健康麻雀	アートフラワー	囲碁	なつかしの歌の会	リフレッシュ体操
		12	13	14	15	16
午前	ふれあい体操		いきいきエクササイズ		わくわく体操	
午後	和紙ちぎり絵	健康麻雀	歌の会	囲碁	書道	ハッスル健康体操
		19	20	21	22	23
午前	レクリハ体操		ふれあい体操		はつらつ体操	
午後	編み物	健康麻雀	フラワーアレンジメント	囲碁	なつかしの歌の会	水彩塗り絵
		26	27	28	29	30
午前	ヨガ		いきいきエクササイズ		わくわく体操	
午後	パステルアート	健康麻雀	歌の会	囲碁	フラワーアレンジメント	ハッスル健康体操
					パソコン 麻雀	いきいきエクササイズ
					デコアート	健康麻雀

\* 都合により、プログラム変更の場合もありますのでご了承下さい。