

セコムシニア倶楽部 港北 2018年8月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
			1	2	3
午前			レクリハ体操	ハッスル健康体操	いきいきエクササイズ
午後			なつかしの歌の会	さわって作るクラフト パソコン 麻雀	川柳 健康麻雀
	6	7	8	9	10
午前	レクリハ体操	ふれあい体操	健身操	リフレッシュ体操	ヨガ
午後	パステルアート 健康麻雀	モール手芸 麻雀 囲碁	書道	書道 パソコン 麻雀	水墨画 健康麻雀
	13	14	15	16	17
午前	ふれあい体操	はつらつ体操	レクリハ体操	ハッスル健康体操	いきいきエクササイズ
午後	和紙ちぎり絵 健康麻雀	歌の会 麻雀 囲碁	なつかしの歌の会	フラワーセラピー パソコン 麻雀	いきいきアート 健康麻雀
	20	21	22	23	24
午前	レクリハ体操	ふれあい体操	健身操	はつらつ体操	元気アップ体操
午後	編み物 健康麻雀	フラワーアレンジメント 麻雀 囲碁	フラワーアレンジメント	水彩塗り絵 パソコン 麻雀	書道 健康麻雀
	27	28	29	30	31
午前	ヨガ	いきいきエクササイズ	健身操	ヨガ	いきいきエクササイズ
午後	押し花 健康麻雀	歌の会 麻雀 囲碁	川柳	スクラップブックング パソコン 麻雀	ハーモニカ演奏 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。