

# セコムシニア倶楽部 港北 2018年9月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
	3	4	5	6	7
午前	レクリハ体操	ふれあい体操	レクリハ体操	はつらつ体操	いきいきエクササイズ
午後	もめんの花 健康麻雀	モール手芸 麻雀 囲碁	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
	10	11	12	13	14
午前	ふれあい体操	いきいきエクササイズ	健身操	リフレッシュ体操	ヨガ
午後	和紙ちぎり絵 健康麻雀	歌の会 麻雀 囲碁	書道	書道 パソコン 麻雀	水墨画 健康麻雀
	17	18	19	20	21
午前	ふれあい体操	ふれあい体操	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	編み物 健康麻雀	フラワーアレンジメント 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
	24	25	26	27	28
午前	ヨガ	いきいきエクササイズ	健身操	ハッスル健康体操	元気アップ体操
午後	パステルアート 健康麻雀	歌の会 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	アートワーク 健康麻雀
午前					
午後					

\* 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。