

# セコムシニア倶楽部 港北 2018年6月プログラム

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
						1
午前						いきいきエクササイズ
午後						川柳 健康麻雀
		4	5	6	7	8
午前		レクリハ体操	ふれあい体操	レクリハ体操	ハッスル健康体操	ヨガ
午後		パステルアート 健康麻雀	アートフラワー 囲碁 麻雀	なつかしの歌の会	さわって作るクラフト パソコン 麻雀	水墨画 健康麻雀
		11	12	13	14	15
午前		ふれあい体操	いきいきエクササイズ	わくわく体操	リフレッシュ体操	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 囲碁 麻雀	書道	書道 パソコン 麻雀	いきいきアート 健康麻雀
		18	19	20	21	22
午前		レクリハ体操	ふれあい体操	レクリハ体操	ハッスル健康体操	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 囲碁 麻雀	なつかしの歌の会	フラワーセラピー パソコン 麻雀	書道 健康麻雀
		25	26	27	28	29
午前		ヨガ	いきいきエクササイズ	わくわく体操	はつらつ体操	いきいきエクササイズ
午後		押し花 健康麻雀	歌の会 囲碁 麻雀	フラワーアレンジメント	水彩塗り絵 パソコン 麻雀	パステルアート 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。