

セコムシニア倶楽部 港北 2018年1月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
	1	2	3	4	5
午前	休み	休み	休み	ハッスル健康体操	いきいきエクササイズ
午後				さわって作るクラフト パソコン 麻雀	川柳 健康麻雀
	8	9	10	11	12
午前	ふれあい体操	いきいきエクササイズ	わくわく体操	はつらつ体操	ヨガ
午後	和紙ちぎり絵 健康麻雀	歌の会 囲碁	書道	書道 パソコン 麻雀	水墨画 健康麻雀
	15	16	17	18	19
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	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 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
	22	23	24	25	26
午前	ヨガ	いきいきエクササイズ	わくわく体操	リフレッシュ体操	元気アップ体操
午後	もめんの花 健康麻雀	モール手芸 囲碁	フラワーアレンジメント	水彩ぬり絵 パソコン 麻雀	アートワーク 健康麻雀
	29	30	31		
午前	健身操	ふれあい体操	健身操		
午後	パステルアート 健康麻雀	歌の会 囲碁	川柳		

* 年末年始休業のためプログラムの変更などがございます。ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。