

セコムシニア倶楽部 見花山 2018年3月プログラム

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜				
					1	2				
午前	1				ヨガ		ハッスル健康体操			
午後					なつかしの歌	囲碁	書道			
		5	6	7	8	9				
午前	2	いきいきエクササイズ		いきいきエクササイズ	はつらつ体操	わくわく体操	元気UP体操			
午後		バードカービング	パステル	囲碁	書道	健康麻雀	絵てがみ	健康麻雀	川柳	囲碁
		12	13	14	15	16				
午前	3	元気UP体操		元気UP体操	いきいきエクササイズ	ヨガ	楽しくらくらくストレッチ			
午後		バードカービング	編み物	ギター演奏 囲碁	絵てがみ	健康麻雀	もめんの花	健康麻雀	なつかしの歌	囲碁
		19	20	21	22	23				
午前	4	いきいきエクササイズ		いきいきエクササイズ	ハッスル健康体操	歌と演奏	ハッスル健康体操			
午後		押し花	囲碁	パソコン	書道	健康麻雀	水墨画	健康麻雀	フラワークラフト	囲碁
		26	27	28	29	30				
午前	5	元気UP体操		ハッスル健康体操	いきいきエクササイズ	ハッスル健康体操	楽しくらくらくストレッチ			
午後		和紙ちぎり絵	囲碁	パソコン	イキイキアート	健康麻雀	フラワーアレンジメント	健康麻雀	なつかしの歌	囲碁

3月3日は雛祭りです。春の気配が近付いてきましたね！

* 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。