

セコムシニア倶楽部 見花山 2018年9月プログラム

| | | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 |
|----|---|------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|--------------|
| 午前 | 1 | | | | | |
| 午後 | | | | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 | ヨガ | ハッスル健康体操 |
| 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 |
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 午前 | 3 | 元気UP体操 | 元気UP体操 | いきいきエクササイズ | いきいきエクササイズ | 元気UP体操 |
| 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 |
| | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 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 | ヨガ | 楽しくらくらくストレッチ |
| 午後 | | 押し花 囲碁 | パソコン 書道 健康麻雀 | 水墨画 健康麻雀 | なつかしの歌 囲碁 | フラワーアレンジメント |
| | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 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 | 歌と演奏 | ハッスル健康体操 |
| 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 | フラワークラフト 囲碁 | 絵手紙 |

徐々に暑さも和らぎ過ごしやすい日が増えてきそうですね！

* 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。