

セコムシニア倶楽部 見花山 6月プログラム

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜				
						1				
午前	1						ハッスル健康体操			
午後							書道			
		4	5	6	7	8				
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	元気UP体操				
午後		バードカービング	パステル	パソコン囲碁	書道	健康麻雀	絵てがみ	健康麻雀	なつかしの歌	囲碁
		11	12	13	14	15				
午前	3	元気UP体操	元気UP体操	いきいきエクササイズ	わくわく体操	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	和紙ちぎり絵	健康麻雀	川柳	囲碁
		18	19	20	21	22				
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	ハッスル健康体操				
午後		もめんの花	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
		25	26	27	28	29				
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	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	フラワークラフト	囲碁

雨の中咲く紫陽花が楽しみな季節ですね！

* 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。