

2018年3月プログラム

セコムシニア倶楽部 たまプラーザ

		月	火	水	木	金	土
					1	2	3
1	午前				レクリハ体操	キープアップ体操	エンジョイ体操
	午後				絵手紙 健康麻雀	歌を楽しむ	フラワーセラピー 健康麻雀
		5	6	7	8	9	10
2	午前	キープアップ体操	いきいきエクササイズ	エンジョイ体操	健美操	レクリハ体操	リフレッシュ体操
	午後	和紙ちぎり絵 歌の会	水墨画 健康麻雀	モール手芸 囲碁健康麻雀	パステル画 健康麻雀	音楽で若返り	水墨画 健康麻雀
		12	13	14	15	16	17
3	午前	ヨガ	リフレッシュ体操	健美操	レクリハ体操	キープアップ体操	エンジョイ体操
	午後	腹話術 歌の会	絵手紙 健康麻雀	フラワーアレンジメント 囲碁健康麻雀	絵手紙 健康麻雀	千坂コンサート	書道 健康麻雀
		19	20	21	22	23	24
4	午前	健美操	骨盤エクササイズ	エンジョイ体操	レクリハ体操	レクリハ体操	ヨガ
	午後	楽しく歌おう	書道 健康麻雀	手作りクラフト 囲碁健康麻雀	マジック(塩原) 健康麻雀	音楽セッション	書道 健康麻雀
		26	27	28	29	30	31
5	午前	骨盤エクササイズ	ヨガ	健美操	のびのび体操	キープアップ体操	健美操
	午後	モール手芸 歌の会	絵手紙 健康麻雀	楽しく歌おう 囲碁健康麻雀	絵手紙 健康麻雀	玄さんのさわやかコンサート	ギターで歌おう 健康麻雀