

2018年1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	4	5	6
1	午前				健康体操	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	クラシックギター 健康麻雀
		8	9	10	11	12	13
2	午前	ヨガ	リフレッシュ体操	健美操	健美操	レクリハ体操	リフレッシュ体操
	午後	モール手芸 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	パステル画 健康麻雀	音楽で若返り	水墨画 健康麻雀
		15	16	17	18	19	20
3	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	キープアップ体操	エンジョイ体操
	午後	楽しく歌おう	書道 健康麻雀	モール手芸 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
		22	23	24	25	26	27
4	午前	骨盤エクササイズ	リフレッシュ体操	健美操	健美操	レクリハ体操	ヨガ
	午後	アートフラワー 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	音楽セッション	書道 健康麻雀
		29	30	31			
5	午前	健美操	いきいきエクササイズ	エンジョイ体操			
	午後	和紙ちぎり絵 歌の会	モール手芸 健康麻雀	サプライズ 囲碁 健康麻雀			