

ゆめっぴいゆめっぴい高円寺南館 12月予定

						1(木)	2(金)	3(土)
午前					★杉いき女性部会 ◎名画サロン		SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	◆就業支援個人相談
午後					◎ヨガストレッチ		ハートランド(手話ダンス) ◎PCサロン(初級)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌) ◆就業支援個人相談
夜間								
		4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		◎ビーフリーダンス	さらの会(健康体操) 筋トレ火曜日会 ◎アートカード	ぼたんの会(英会話) どきどきハート(子育て支援)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	サークル・エフ(筋トレ) ペアリイさゆりフラ (フラダンス)	
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) おりがみ抒情会	水の輪(朗読)	◎顔体操で全身元気	ユリの会(ヨガ) ◎PC・モバイル相談室	すぎれれ会(ウクレレ)	
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢				
		11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前		◎おしゃれな歌サロン	元気がでるストレッチ体操 りらくす(ヨガ)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)		SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	◎名画サロン	
午後		いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	高南宝扇会(役員会) コーキーズ(楽器演奏)	墨和会(水墨画) ゆうゆう健康麻雀 ◎花うたの会		◎PCサロン(初級)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)	
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)					
		18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		◎ビーフリーダンス	さらの会(健康体操) 筋トレ火曜日会 ◎アートカード	★三療サービス 水の輪(朗読) ◆就業支援個人相談	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	サークル・エフ(筋トレ) ペアリイさゆりフラ (フラダンス)	
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) ハートランド(手話ダンス)	★三療サービス 香林句会(俳句) ◆就業支援個人相談	ラストワルツ(ダンス) ◎顔体操で全身元気	ユリの会(ヨガ) ◎PC・モバイル相談室	すぎれれ会(ウクレレ)	
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢				
		25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前		◎おしゃれな歌サロン	元気がでるストレッチ体操 りらくす(ヨガ)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;"> 年末年始休館 令和4年12月28日～令和5年1月4日 </div>			無印・・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流	
午後		いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(楽器演奏)					
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)					