



2018 3月

中央区東老人福祉センター



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">同好会紹介 書道同好会</p> <p>講師：向井 松紫 先生 定例日：第1月曜日 時間：午後13時～15時 会費：3ヶ月2,000円（3ヶ月ごと）</p> </div> | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 民踊同好会 | 10:30 遊歌クラブ | 10:30 慰問 ボランティア |
| | | | | 11:00 6館合同 ウォーキング | 13:00 俳句同好会 13:30 健康太極拳 | 12:00 囲碁サロン 13:30 生花同好会 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 休館日 | 10:00 フォークダンス | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 ゆったりストレッチ | 10:00 押絵同好会 | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | 10:00 オカリナ入門・初級 11:00 オカリナ中級 | |
| | 12:00 囲碁サロン 13:00 書道同好会 | 11:00 煎茶道 13:00 尺八同好会 13:30 リサイクルクラブ 13:30 水墨画・墨彩画 | 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア | 13:00 歌謡① 14:40 歌謡② 13:30 謡曲同好会 | 13:30 民謡クラブ 13:30 健康太極拳 | 12:00 囲碁サロン 13:00 ハンドメイドひよこ 13:30 社交ダンス |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 休館日 | 10:00 フラダンスティアレ | 10:00 シニアエクササイズ⑩ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | 10:00 健康体操なでしこ 13:00 詩吟同好会 | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 民踊同好会 | 10:30 遊歌クラブ | 10:00 大正琴 |
| | 12:00 囲碁サロン 13:00 大正琴 14:00 交通安全講習会 | 13:30 とまり木(ふれあい喫茶) チョコレートの世界へようこそ! 14:00 歌謡舞踊講習会 | 13:30 ボランティア | 13:30 フラダンスティアレ | 13:30 健康太極拳 エンディング 14:00 ノートの書き方(南老人センター) | 12:00 囲碁サロン 13:00 ハンドメイドひよこ 13:30 社交ダンス |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 休館日 | 10:00 フォークダンス | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 ゆったりストレッチ | 休館日 | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 やさしいヨガなごみ | 10:00 カラオケ同好会① 10:00 オカリナ入門・初級 11:00 オカリナ中級 | |
| | 12:00 囲碁サロン 13:30 なつメロ | 13:00 尺八同好会 13:30 リサイクルクラブ 13:30 水墨画・墨彩画 | | 13:00 詩吟同好会 13:00 大正琴 13:00 園芸講習会 | 13:30 民謡クラブ | 12:00 囲碁サロン 13:00 ハンドメイドひよこ 13:30 社交ダンス |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 休館日 | 10:00 フラダンスティアレ | 10:00 歌体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | 10:00 健康体操なでしこ | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 やさしいヨガなごみ | | |
| | 12:00 囲碁サロン 13:00 大正琴 13:30 民踊同好会 | 13:30 とまり木(ふれあい喫茶) お葬式の常識とマナー | 13:00 木版画・植物画 13:30 カラオケ同好会② 13:30 ボランティア | 14:00 Higashiの脳トレ⑧ | 13:30 お誕生会 | 12:00 囲碁サロン 13:30 社交ダンス |

*教室・行事等の日程が変更する事がありますのでご注意ください。

*気象通報により大阪府に「暴風警報」が発令された時、又は突発的事故発生の場合は当センターの利用を中止することがあります。