

# 三浦市老人福祉保健センターサロン・サークルメニュー

## 7月

午前の部 10:30 ~ 12:30  
 午後の部 13:30 ~ 15:30

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	<b>1</b> ・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)
午後							
午前	<b>2</b> ・浜木綿サンデーダンス	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会) ・パソコン教室 ・ちぎり絵	<b>5</b> ・卓球(保田会) ・詩吟(※)	<b>6</b> ・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・三味線なごみ会	<b>7</b> ・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	<b>8</b> ・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)
午後	・浜木綿サンデーダンス		・ちぎり絵		・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会 ・三味線なごみ会	・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)
午前	<b>9</b> ・浜木綿サンデーダンス	<b>10</b> 休館日	<b>11</b> ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会)	<b>12</b> ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	<b>13</b> ・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・三味線なごみ会	<b>14</b> ・ストレッチ体操 ・渚会 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	<b>15</b> ・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)
午後	・浜木綿サンデーダンス		・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会 ・三味線なごみ会	・ストレッチ体操 ・渚会 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)		
午前	<b>16</b> ・浜木綿サンデーダンス	<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 休館日	<b>19</b> ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	<b>20</b> ・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・三味線なごみ会	<b>21</b> ・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	<b>22</b> ・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)
午後	・浜木綿サンデーダンス			・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会 ・三味線なごみ会	・ストレッチ体操 ・渚会 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)	
午前	<b>23</b> ・浜木綿サンデーダンス	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会)	<b>26</b> ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	<b>27</b> ・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・三味線なごみ会	<b>28</b> ・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	<b>29</b> 🌸
午後	・浜木綿サンデーダンス		・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会 ・三味線なごみ会	・ストレッチ体操 ・渚会 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)			
午前	<b>30</b> ・浜木綿サンデーダンス	<b>31</b> 休館日	<b>【注意】</b> ・サロンの種類によっては、道具や事前予約が必要になる場合がございます。お気軽にお問合せください。 ・道具の購入費用はサロン参加者の実費ご負担になります。あらかじめご了承ください。 ・※【詩吟】にご参加の方は初回は見学になります。 ・※【パソコン教室】にご参加の場合はノートパソコンをご持参ください。センターでご用意できるものは3台までです。 ・講師の都合により、予定が急遽変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。 ・日曜日は老人センター無料循環バスの運行はございません。 ☆サロンの講師(ボランティア)も募集しています。関心のある方は老人福祉保健セン				
午後	・浜木綿サンデーダンス						

