

三浦市老人福祉保健センターサロン・サークルメニュー

9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	[Fleur-de-lis]	[Fleur-de-lis]	[Fleur-de-lis]	[Fleur-de-lis]	[Fleur-de-lis]	1 ・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	2 ・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)
午後						・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	3 ・浜木綿サンデーダンス	休館日	5 ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会) ・渚会 ・ちぎり絵	6 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	7 ・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会	8 ・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	9 ・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		・渚会 ・ちぎり絵		・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会	・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	10 ・浜木綿サンデーダンス	休館日	12 ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会) ・パソコン教室	13 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	14 ・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会	15 ・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)	16 ・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		・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	17 ・浜木綿サンデーダンス	センター祭り	敬老の日 振替休館日	20 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	21 ・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会	22 ・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	休館日
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		・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	
午前	24 ・浜木綿サンデーダンス	休館日	26 ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会) ・パソコン教室	27 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	28 ・健康まーじゃん ・卓球(木曜会) ・紫陽花会	29 ・ストレッチ体操 ・卓球(なかよしピンポン会) ・卓球(コスモス)	30 ・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		・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)	

【注意】

・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ターまでご連絡ください。