

三浦市老人福祉保健センターサロン・サークルメニュー

10月

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 休館日	2 ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会) 渚会	3 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	4 ・健康まーじゃん	5 ・ストレッチ体操 -A ・卓球(なかよしピンポン会)	6 ・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会 ・卓球(保田会)
午後			・岬の会(ストレッチ)		・健康まーじゃん	・卓球(コスモス) ・未病サロン(社協)	・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会
午前	7 ・浜木綿サンデーダンス	8 休館日	9 休館日	10 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	11 ・健康まーじゃん ・編み物の会	12 ・ストレッチ体操 -B ・卓球(なかよしピンポン会)	13 ・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 ・編み物の会	・卓球(コスモス)	・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会	
午前	14 ・浜木綿サンデーダンス	15 休館日	16 ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会) 渚会	17 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	18 ・健康まーじゃん	19 ・ストレッチ体操 -A ・卓球(なかよしピンポン会)	20 ・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		・岬の会(ストレッチ)		・健康まーじゃん	・卓球(コスモス) ・未病サロン(社協)	・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会
午前	21 ・浜木綿サンデーダンス	22 休館日	23 ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会) 渚会	24 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)	25 ・健康まーじゃん ・編み物の会	26 ・ストレッチ体操 -B ・卓球(なかよしピンポン会)	27 ・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		・岬の会(ストレッチ)		・健康まーじゃん ・編み物の会	・卓球(コスモス) ・未病サロン(社協)	・囲碁・将棋 ・カラオケ愛好会
午前	28 ・浜木綿サンデーダンス	29 休館日	30 ・カラオケ同好会 ・卓球(なかよしピンポン会) 渚会	31 ・詩吟(※) ・卓球(保田会)			
午後	・浜木綿サンデーダンス		・岬の会(ストレッチ)				

【注意】

- ・サロンは 午前10:30~12:00 午後1:30~3:00
- ・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。
- ・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。