

三浦市老人福祉保健センターサロン・サークルメニュー

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

【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。