11月267年予定表

TEL 098-859-0099

http://www.nahasyakyo.org

市和7年		.14	-14		^	
	月	上 火	<u></u>	木	<u></u>	<u> </u>
時間						1
9:00~10:30	こんそれ! 💃	116回 かな	ぐすく地域福	祉まつり 🚆		
10:00~11:50	JEL OME	诗:11月29			※当日は駐車場	社交ダンス(同)
12:30~14:30			ロ(エ) 製会館(記念:	_ <u>_</u>	が無い為、 公共交通か	
	**************************************				健康のため	
13:00~14:50	 	か朝中郡古僧 0時30分~11時30	祉センター1F ハ ユ ゆぁご-		徒歩にてご来場	
15:10~17:00		2時~16時00予定	カーダー健康にユー - 休品展示コー		ください。	ハワイアンフラ(同)
時間	3	4	5	6	7	8
9:00~10:30		4	5	G・ゴルフ(同)	1	0
	(休館)	▲ +只 <i>(</i> +:>+	エンジョイ!		_1, _1 + \ -+ - + * / (= \)	
10:00~11:50	The state of the s	☆操体法	エクササイズ(同)	書道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50	THOE!	カラオケサロン	☆ヨガトレッチ ボウリング(同)	- 	三 線(同)	☆ シニアのための ボッフト・・・ファーク
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ハワワフラ (同) 14時~16時			ボイスレッスン
15:10~17:00	***	☆頭と体の 健康体操	日 舞(同)	☆スクエアステップ	フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)
 時 間	10	11	12	13	14	15
9:00~10:30	. : ご G・ゴルフ(同)		,	. (c) G・ゴルフ(同)		10
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ	☆足腰強化運動	エアロダンス (同)	☆GoGo!□⊐モ	☆太極拳	社交ダンス(同)
10:00~11:50	(入門)	以化胺强化建制	エアロタフス(同)	×GOGO:UJE	以人性手	社文グノス(回)
13:00~14:50		7+ 75* \17 (E)	☆ヨガトレッチ	☆男の体幹	三 線(同)	☆琉舞
13.00-14.50	民 踊(同) 	フォークダンス(同)	ボウリング(同) 14時~16時	筋トレ	三線(同)	│ ☆ 琉 舞 │
15:10~17:00	コーラス (同)	☆貯筋エクササイズ	日舞(同)	デジカメ 若竹	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)
	- ' ''-'			講評会		
時間	17	18	19	20	21	22
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)		_	G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆足腰強化運動	☆操体法	エンジョイ! エクササイズ(同)	書 道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民踊(同)	カラオケサロン	ボウリング(同)	いけばな(同)	三線(同)	☆ シニアのための
13:30 14:00			ボウリング(同) 14時〜16時	マニンはる (回)		ボイスレッスン
15:10~17:00	コーラス (同)	☆頭と体の 健康体操	日 舞(同)	☆スクエアステップ	フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	24	25	26	27	28	29
9:00~10:30	(休館)			G・ゴルフ(同)		9 () 8 () 8
10:00~11:50	振替休日	☆ストレッチポール &ひめトレ	エアロダンス (同)	☆GoGo!□コモ	☆太極拳	第16回 かなぐすく地域
40.00 41.55	此時間	7+ 00° \17 (=)	ヨガサークル(同)	☆男の体幹	三線(同)	福祉まつり
13:00~14:50	勤労感謝の日	フォークダンス(同)	ボウリング(同) 14時〜16時	筋トレ	(12:00~13:50)	*
				デジカメ 若竹	いけばな(同)	* 20 *
15:10~17:00		☆貯筋エクササイズ	日 舞(同)	撮影会	生け込み	***
005				000		

募集のご案内

単発講座:【スマホ体験会】

日時:12/4(木)・12/18(木)・1/8(木)(全3回)

申込み開始:11/10(月)~ 各定員20名

388

同好会メンバー募集!!

- ◎民舞◎社交ダンス◎フォークダンス◎三線
- ◎エアロダンス◎デジカメ◎ボウリング◎墨絵
- ◎墨絵◎いけばな◎水引結び◎書道◎卓球◎ハワイアンフラ◎日舞◎コーラス