

7月定期講座(開催講座)

7	月							
1	水	演歌の花道カラオケ①	3Bスマイル体操①	実用筆ペン①	大人のぬりえ	友愛カレッジ		
2	木	めざせ美文字ペン習字①	楽しいパッチワーク	フラワーアレンジメント	リラックス太極拳①	こころ落ち着く書道②		
3	金	季節の絵手紙	演歌の花道カラオケ②	色鉛筆アート①	やさしいおりがみ	リフレッシュピンポン①		
4	土	一から学ぶ英会話	チャレンジ英会話	はじめて踊るフラダンス	楽しく踊ろうダンス	よさこいダンス	ヤンヤン歌うカラオケ①	
5	日	スイミング①	小学生スイミング①	将棋はじめの一步	バスケットボール	レクリエーションポッチャ		
6	月							
7	火	こころ落ち着く書道①	健康1!2!3!	季節を感じる生花①	みんなで上達ダーツ	仕事と生活に活かすPC		
8	水	紙バンドで編むエコクラフト①	音色を楽しむハーモニカ	やさしいあみもの	脳トレ&笑いヨガ①			
9	木	こころ落ち着く書道③	めざせ美文字ペン習字②	基礎から学ぶカラオケ①	健康フラダンス			
10	金	楽しい切り絵①	キミ子方式誰でも楽しめる水彩画	やさしい健康体操①	楽しい手話	レッツダンス①	レッツダンス②	
11	土	創作締め太鼓①	リンパを開いてストレッチヨガ①	創作締め太鼓②	親のしゃべり場	バドミントン	ゆうあい体操	
12	日	スイミング②	小学生スイミング②	キッズダンス①	キッズダンス②	ポピー遊びの教室	eスポーツを楽しもう	
13	月							
14	火	パソコンを楽しもう	スポーツウェルネス吹矢①	実用筆ペン②	こころはずむ合唱	リコーダーをもう一度		
15	水	大人も楽しむeスポーツ	わくわく楽しいデジカメ	色鉛筆アート②	ゴーゴーボウリング			
16	木	楽しいパッチワーク	楽しい絵手紙	いきいき音楽	リラックス太極拳②			
17	金	伝統のおりがみ	3Bスマイル体操②	パステルNAGOMIアート	リフレッシュピンポン②			
18	土	一から学ぶ英会話	チャレンジ英会話	演歌の花道カラオケ③	フライングディスク	視覚障がい者生活講座		
19	日							
20	月							
21	火	こころ落ち着く書道④	うたごえサロン	季節を感じる生花②	大人のバドミントン	仕事と生活に活かすPC		
22	水	めざせ美文字ペン習字③	和紙で彩るちぎり絵	わくわくレクリエーション	やさしいあみもの			
23	木	紙バンドで編むエコクラフト②	おしゃべり短歌	基礎から学ぶカラオケ②	元気ハツラツ体操			
24	金	楽しい切り絵②	ちぎるこねるくつつける陶芸	やさしい健康体操②	楽しい手話	レッツダンス①	レッツダンス②	
25	土	はじめての絵手紙	リンパを開いてストレッチヨガ②	子どもペン習字	脳トレ&笑いヨガ②			
26	日	スイミング③	小学生スイミング③	キッズダンス①	キッズダンス②	ポピー遊びの教室	こころを伝える筆文字②	ヤンヤン歌うカラオケ②
27	月							
28	火	パソコンを楽しもう	スポーツウェルネス吹矢②	こころを伝える筆文字①	サウンドテーブルテニス			
29	水							
30	木							
31	金							

※ 休講の講座