

7月定期講座

| 7月 | 7月定期講座 | | | | | | |
|----|--------|----------------|-----------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------|
| 1 | 木 | めざせ美文字ペン習字① | はじめてのPATCH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 | |
| 2 | 金 | 演歌の花道カラオケ② | 季節の絵手紙 | 色鉛筆アート① | やさしいおりがみ | リフレッシュビンポン① | |
| 3 | 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 | 楽しい手話 |
| 4 | 日 | 3B親子ふれあい体操① | スイミング① | 小学生スイミング① | たのしい将棋 | バスケットボール | eスポーツを楽しもう① |
| 5 | 月 | | | | | | |
| 6 | 火 | こころ落ち着く書道① | 健康1!2!3! | 季節を感じるいけばな① | みんなで上達ダーツ | 仕事と生活に活かすPC | |
| 7 | 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 | | |
| 8 | 木 | めざせ美文字ペン習字② | こころ落ち着く書道③ | 基礎から学ぶカラオケ① | 健康フラダンス | | |
| 9 | 金 | 水彩画 | 楽しい切り絵① | やさしい健康体操① | レッツダンス① | レッツダンス② | |
| 10 | 土 | 創作締め太鼓① | リンパを聞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 | |
| 11 | 日 | キッズダンス① | キッズダンス② | スイミング② | 小学生スイミング② | レクリエーションポッチャ | ヤンヤン歌うカラオケ① |
| 12 | 月 | | | | | | |
| 13 | 火 | スポーツウェルネス吹矢① | パソコンを楽しもう | 実用筆ペン② | 俳句入門 | こころはずむ合唱 | リコーダーをもう一度 |
| 14 | 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① | 脳トレ&笑いヨガ① | | |
| 15 | 木 | 楽しい絵手紙 | はじめてのPATCHワーク | 友愛短歌 | リラックス太極拳② | | |
| 16 | 金 | 伝統のおりがみ | 3Bスマイル体操② | パステルNAGOMIアート | イスに座ってできるやさしいヨガ | リフレッシュビンポン② | |
| 17 | 土 | 演歌の花道カラオケ③ | 一から学ぶ英会話 | チャレンジ英会話 | 3B親子ふれあい体操② | 視覚障がい者生活講座 | フライングディスク 楽しい手話 |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 19 | 月 | | | | | | |
| 20 | 火 | うたごえサロン | こころ落ち着く書道④ | 季節を感じるいけばな② | 大人のバドミントン | 仕事と生活に活かすPC | |
| 21 | 水 | eスポーツを楽しもう② | 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 | | |
| 22 | 木 | 話し方講座 | 紙バンドで編むエコクラフト② | 基礎から学ぶカラオケ② | 元気ハツラツ体操 | | |
| 23 | 金 | 楽しい切り絵② | ちぎるこねるくっつける陶芸 | やさしい健康体操② | レッツダンス① | レッツダンス② | |
| 24 | 土 | はじめての絵手紙 | リンパを聞いてストレッチヨガ② | サッカー | 子どもペン習字① | 子どもペン習字② | 脳トレ&笑いヨガ② ゆうあい体操 |
| 25 | 日 | キッズダンス① | キッズダンス② | こころを伝える筆文字② | ヤンヤン歌うカラオケ② | | |
| 26 | 月 | | | | | | |
| 27 | 火 | スポーツウェルネス吹矢② | パソコンを楽しもう | こころを伝える筆文字① | サウンドテーブルテニス | バランスボール | |
| 28 | 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② | | |
| 29 | 木 | | | | | | |
| 30 | 金 | | | | | | |
| 31 | 土 | | | | | | |