

### 令和 4 年度 港福祉会館 講座予定表

令和4年10月1日

講座等	定例開催日		会場等	月																	
	4月	5月		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月								
60歳代のヨガ①②	第2	火	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	集会室	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14					
70歳からのソフトヨガ①②	第4	火	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	集会室	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	28					
水墨画	第1	月	10:00~11:30	集会室	4	2	6	4	1	5	3	7	5	16	6	6					
奏筆(初心者)	第2	月	13:00~14:30	集会室	11	9	13	11	8	12	17	14	12	16	13	13					
奏筆(経験者)	第4	月	13:00~14:30	集会室	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27					
懐メロ体操①②	第1	火	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	集会室	5	31	7	5	2	6	4	1	6	31	7	7					
骨盤底筋体操①②	第2	水	①10:30~11:15 ②11:30~12:15	集会室	20	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8					
やろまい筋トレ①②	第4	水	①14:00~14:45 ②15:00~15:45	集会室	27	25	22	27	24	28	26	30	21	25	22	22					
書道 ①②	第3	木	①13:30~ ②14:30~	集会室	21	19	16	21	18	15	27	17	15	19	16	16					
絵手紙①②	第4	木	① 9:30~10:15 ②10:30~11:15	集会室	28	26	23	28	25	22	27	21	22	30	20	23					
フレイル体操 ①②	第1	金	①13:30~14:15 ②14:30~15:15	集会室	15	6	3	1	5	2	7	4	2	6	3	17					
華道 ①②③	第2・4	金	①11:00~ ②12:00~ ③13:00~	集会室	8	22	13	27	10	8	—	9	作品展18	11	25	9	正月花28	27	24	10	24
ロコモ体操①②	第2	土	①13:45~14:30 ②14:45~15:30	集会室	9	14	11	9	6	10	8	12	10	14	18	11					
入門囲碁	第3	土	10:00~11:30	囲碁将棋	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18					
気功体操①②	第4	土	①13:30~14:15 ②14:30~15:15	集会室	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25					

【随時申込講座】

ロコモフレイル	第1	月	14:00~15:00	集会室	4	2	6	4	1	5	3	7	5	—	6	6
気功 フレイル	第1	火	14:00~15:00	集会室	5	—	7	5	2	6	4	1	6	—	7	7
折り紙	第2	木	14:00~15:30	集会室	14	12	9	14	—	8	13	10	8	12	9	9