

令和 5年度 港福社会館 講座予定表

【福社会館(定期)講座】

NO	講座等	定例開催日			会場等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	60歳からのソフトヨガ	第2	火	13:30~15:00	集会室	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	12
2	60歳からのヨガ	第4	火	13:30~15:00	集会室	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	26
3	水墨画	第1	月	10:00~11:30	集会室	3	1	5	3	7	4	2	6	4	22	5	4
4	奏筆(初心者)	第2	月	13:00~14:30	集会室	10	8	12	10	14	11	16	13	11	15	19	11
5	奏筆(経験者)	第4	月	13:00~14:30	集会室	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	25
6	懐メロ体操	第1	火	10:00~11:30	集会室	4	2	6	4	1	5	3	7	5	30	6	5
7	骨盤底筋体操	第2	木	10:00~11:30	集会室	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	14
8	やろまい筋トレ	第4	水	14:00~15:30	集会室	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	27
9	書道	第3	木	13:30~15:00	集会室	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	21
10	絵手紙	第2	月	9:30~11:00	集会室	10	8	12	10	14	11	16	13	11	15	19	11
11	折り紙	第2	木	14:00~15:30	集会室	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	14
12	体力アップ体操	第1	金	13:30~15:00	集会室	7	12	2	7	4	1	6	10	1	12	2	1
13	ロコモ体操	第2	土	14:00~15:30	集会室	8	20	10	8	19	9	14	11	9	13	10	9
14	入門囲碁	第3	土	10:00~11:30	囲碁・将棋室	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	16
15	気功体操	第4	土	13:30~15:00	集会室	22	27	24	22	26	30	28	25	23	27	24	23
16	コーラス	第3	水	10:00~11:30	集会室	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	—
17	楽しく歌おう	第3	火	13:30~15:00	集会室	18	16	20	18	29	19	17	21	19	16	20	19

【南陽地区会館出張講座】

18	気功体操	第2	土	13:00~14:30	和・茶室	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	9
19	絵手紙	第3	火	10:00~11:30	集会室1.2	18	16	20	18	15	19	17	21	19	16	20	19
20	コーラス	第1	水	10:30~12:00	集会室1.2	5	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	6

【随時申込(不定期)講座】

21	ロコモフレイル	第1	月	13:30~15:00	集会室	3	1	5	3	7	4	2	6	4	—	5	4
22	気功 フレイル	第1	火	14:00~15:30	集会室	4	30	6	4	1	5	3	7	5	30	6	5