

三浦市老人福祉保健センターサロン・サークルメニュー

11月

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
午前							・マリーンズ ・健康マージャン
午後							・マリーンズ ・健康マージャン
	2	3	4	5	6	7	8
午前	・雀友会	休館日	休館日振替	・カラオケ愛好会 ・雀友会		・成田講師 体操 ・こまどり会	・マリーンズ ・健康マージャン
午後	・雀友会			・カラオケ愛好会 ・雀友会			・マリーンズ ・健康マージャン
	9	10	11	12	13	14	15
午前	・雀友会	休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・岳純会 ・雀友会	・卓球・麻雀	・社協健康体操 ・こまどり会	・マリーンズ ・健康マージャン
午後	・雀友会		・岬の会ストレッチ ・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・雀友会	・卓球・麻雀		・マリーンズ ・健康マージャン
	16	17	18	19	20	21	22
午前	・雀友会	休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・雀友会		・フレイルサポーター講師 ・こまどり会	・マリーンズ ・健康マージャン
午後	・雀友会		・岬の会ストレッチ ・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・雀友会			・マリーンズ ・健康マージャン
	23	24	25	26	27	28	29
午前	休館日	休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・岳純会 ・雀友会		・高橋健康体操 ・こまどり会	・マリーンズ ・健康マージャン
午後			・岬の会ストレッチ ・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・雀友会			・マリーンズ ・健康マージャン

《注意》

- ・サロンは午前9：00～午後4：00（金曜日の健康体操の時間は10：30～11：45です。）
 - ・サロンの種類によっては道具・事前予約が必要になる場合がございます。 お気軽にお問い合わせ下さい。
 - ・道具の購入費用はサロン参加者の実費負担になります。 あらかじめご了承ください。
 - ・講師の都合により、予定が急遽変更になる可能性があります。
 - ・日曜日は老人センターの無料巡回バスコースの運行はあませんが、老人会等での予約バスは運行いたします。
- ☆サロンの講師（ボランティア）も募集しています。 関心のある方は老人福祉保健センターまでご連絡ください。
- ・木曜日のサロンは空きがありますので、予約して活用して下さい。