

三浦市老人福祉保健センターサロン・サークルメニュー

12月

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5	6
午前			・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・雀友会	・こまどり会	・成田講師体操	・マリーンズ ・健康マージャン
午後			・麻雀フレンド ・岬の会ストレッチ	・カラオケ愛好会 ・雀友会			・マリーンズ ・健康マージャン
	7	8	9	10	11	12	13
午前	・雀友会 ・睦成会	休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・岳純会 ・雀友会	・卓球、マージャン	・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 ・睦成会		・麻雀フレンド ・岬の会ストレッチ	・カラオケ愛好会 ・雀友会	・卓球、マージャン		・マリーンズ ・健康マージャン
	14	15	16	17	18	19	20
午前	・雀友会	休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・雀友会		・荒木健康体操	・マリーンズ ・健康マージャン
午後	・雀友会		・麻雀フレンド ・岬の会ストレッチ	・カラオケ愛好会 ・雀友会			・マリーンズ ・健康マージャン
	21	22	23	24	25	26	27
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		・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	・雀友会		・麻雀フレンド ・岬の会ストレッチ	・カラオケ愛好会 ・雀友会			・マリーンズ ・健康マージャン
	28	29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日
午前	・雀友会	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
午後	・雀友会						

《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。