

三浦市老人福祉保健センターサロン・サークルメニュー

2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	7
午前	・雀友会		・麻雀フレンド ・チーム潮風	・カラオケ愛好会 ・雀友会	・リラックス・ヨガ	・フレイルサポーター ・こまどり会 ・はまゆう会	・マリーンズ ・健康マージャン ・日の出若福会
午後	・雀友会		・麻雀フレンド ・岬の会ストレッチ ・チーム潮風	・カラオケ愛好会 ・雀友会 ・モモセスタジオ	・卓球	・チーム潮風	・マリーンズ ・健康マージャン ・日の出若福会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	・雀友会	休館日	・麻雀フレンド ・チーム潮風	休館日	・リラックス・ヨガ	・社協健康体操 ・はまゆう会	・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 ・チーム潮風		・卓球	・チーム潮風	・マリーンズ ・健康マージャン
	15	16	17	18	19	20	21
午前	・雀友会 ・睦成会	休館日	・麻雀フレンド ・チーム潮風 ・こまどり会	・カラオケ愛好会 ・雀友会	・リラックス・ヨガ	・成田講師体操 ・こまどり会 ・はまゆう会	・マリーンズ ・健康マージャン ・日の出若福会
午後	・雀友会 ・睦成会		・麻雀フレンド ・岬の会ストレッチ ・チーム潮風	・カラオケ愛好会 ・雀友会 ・モモセスタジオ	・卓球	・チーム潮風	・マリーンズ ・健康マージャン ・日の出若福会
	22	23	24	25	26	27	28
午前	・雀友会	休館日	・麻雀フレンド ・チーム潮風	・カラオケ愛好会 ・岳純会 ・雀友会	・リラックス・ヨガ	・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 ・チーム潮風	・カラオケ愛好会 ・雀友会	・卓球	・チーム潮風	・マリーンズ ・健康マージャン
午前							
午後							

《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。