

## 三浦市老人福祉保健センターサロン・サークルメニュー

5月

|    | 日曜日          | 月曜日 | 火曜日                            | 水曜日                                     | 木曜日               | 金曜日                         | 土曜日                  |
|----|--------------|-----|--------------------------------|---|-------------------|-----------------------------|----------------------|
|    |              |     |                                |   |                   | 1                           | 2                    |
| 午前 |              |     |                                |   |                   | ・成田講師体操<br>・こまどり会<br>・はまゆう会 | ・マリーンズ麻雀<br>・健康マーじゃん |
| 午後 |              |     |                                |   |                   | ・チーム潮風                      | ・マリーンズ麻雀<br>・健康マーじゃん |
|    | 3            | 4   | 5                              | 6                                       | 7                 | 8                           | 9                    |
| 午前 | 休館日          | 休館日 | 休館日                            | 休館日                                     | ・リラックス・ヨガ         | ・社協健康体操<br>・こまどり会<br>・はまゆう会 | ・マリーンズ麻雀<br>・健康マーじゃん |
| 午後 |              |     |                                |   | ・卓球               | ・チーム潮風                      | ・マリーンズ麻雀<br>・健康マーじゃん |
|    | 10           | 11  | 12                             | 13                                      | 14                | 15                          | 16                   |
| 午前 | ・雀友会         | 休館日 | ・麻雀フレンド<br>・チーム潮風              | ・カラオケ愛好会<br>・楽純会<br>・雀友会<br>・日の出若福会     | ・リラックス・ヨガ<br>・カホロ | ・フレイルサポーター<br>・はまゆう会        | ・マリーンズ麻雀<br>・健康マーじゃん |
| 午後 | ・雀友会         |     | ・麻雀フレンド<br>・チーム潮風<br>・岬の会ストレッチ | ・カラオケ愛好会<br>・雀友会<br>・日の出若福会             | ・卓球               | ・チーム潮風                      | ・マリーンズ麻雀<br>・健康マーじゃん |
|    | 17           | 18  | 19                             | 20                                      | 21                | 22                          | 23                   |
| 午前 | ・雀友会<br>・睦成会 | 休館日 | ・麻雀フレンド<br>・チーム潮風              | ・カラオケ愛好会<br>・ふみの会<br>・雀友会<br>・日の出若福会    | ・リラックス・ヨガ         | ・高橋健康体操<br>・こまどり会           | ・マリーンズ麻雀<br>・健康マーじゃん |
| 午後 | ・雀友会<br>・睦成会 |     | ・麻雀フレンド<br>・チーム潮風<br>・岬の会ストレッチ | ・カラオケ愛好会<br>・雀友会<br>・モモセスタジオ<br>・日の出若福会 | ・卓球               | ・チーム潮風                      | ・マリーンズ麻雀<br>・健康マーじゃん |
|    | 24/31        | 25  | 26                             | 27                                      | 28                | 29                          | 30                   |
| 午前 | ・雀友会         | 休館日 | ・麻雀フレンド<br>・チーム潮風              | ・カラオケ愛好会<br>・楽純会<br>・雀友会<br>・日の出若福会     | ・リラックス・ヨガ<br>・カホロ | ・三崎警察署講師                    | ・マリーンズ<br>・健康マーじゃん   |
| 午後 | ・雀友会         |     | ・麻雀フレンド<br>・チーム潮風<br>・岬の会ストレッチ | ・カラオケ愛好会<br>・雀友会<br>・日の出若福会             | ・卓球               | ・チーム潮風                      | ・マリーンズ<br>・健康マーじゃん   |

## 《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。
- \* 3月でポイント制度は終了致しました。カードは入館時必要となりますのでお持ち下さい。