C:¥Users¥admin¥Desktop¥[センター便り.xlsm]11月サークル

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	2	3	4	5	6	7
午前	カラオケハロウィンパーティー	休館日	文化の日 休館日	・カラオケ愛好会 ・雀友会	・リラックス・ヨガ	・高橋健康体操 ・こまどり会 ・はまゆう会	・マリーンズ麻雀 ・健康マージャン
午後				・カラオケ愛好会 ・雀友会 ・モモセスタジオ		・チーム潮風	・マリーンズ麻雀 ・健康マージャン
	8	9	10	11	12	13	14
午前	・雀友会	休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会 ・楽純会 ・雀友会	・リラックス・ヨガ ・カホロ ・卓　球	・社協健康体操 ・はまゆう会	・マリーンズ麻雀 ・健康マージャン ・日の出若福会
午後	・雀友会		・麻雀フレンド ・チーム潮風 ・岬の会ストレッチ	・カラオケ愛好会 ・雀友会	・卓　球	・チーム潮風	・マリーンズ麻雀 ・健康マージャン ・日の出若福会
	15	16	17	18	19	20	21
午前	・雀友会 ・睦成会	休館日	・麻雀フレンド	・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	・マリーンズ麻雀 ・健康マージャン
午後	・雀友会 ・睦成会		・麻雀フレンド ・チーム潮風 ・岬の会ストレッチ	・カラオケ愛好会 ・雀友会 ・モモセスタジオ		・チーム潮風	・マリーンズ麻雀 ・健康マージャン
	22	23	24	25	26	27	28
午前	・雀友会	勤労感謝の日 休館日	振替休日	・カラオケ愛好会 ・楽純会 ・雀友会	・リラックス・ヨガ ・カホロ	・フレイルサポーター ・こまどり会	・マリーンズ麻雀 ・健康マージャン ・日の出若福会
午後	・雀友会			・カラオケ愛好会 ・雀友会		・チーム潮風	・マリーンズ麻雀 ・健康マージャン ・日の出若福会
	29	30					
午前	・雀友会	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りませんが、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。