

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	3
午前						・小林健康体操 ・紫陽花会 ・こまどり会	休 日
午後						・紫陽花会 ・こまどり会	
	4	5	6	7	8	9	10
午前	休日	休館日	休 日	・カラオケ愛好会		・社協健康体操 ・紫陽花会 ・こまどり会	・マリーンズ ・健康マージャン
午後				・カラオケ愛好会		・紫陽花会	・マリーンズ ・健康マージャン
	11	12	13	14	15	16	17
午前		休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会		・小林健康体操 ・紫陽花会	・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		・紫陽花会	・マリーンズ ・健康マージャン
	18	19	20	21	22	23	24
午前		休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会		・フレイル予防教室 (講師成田) ・紫陽花会 ・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		・紫陽花会 ・こまどり会	・マリーンズ ・健康マージャン
	25	26	27	28	29	30	31
午前		休館日	・麻雀フレンド	・カラオケ愛好会		高橋健康体操	・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		・紫陽花会	・マリーンズ ・健康マージャン

《注意》

- ・サロンは午前10：30～12：00 午後1：30～3：00（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。