



自主講座一覧

令和6年4月

	講座・サークル名	実施曜日	開始時間～終了時間
文化・ 教養	リフォーム	第2・4 火曜日	13:30～16:30
	書道	第2・4 月曜日	10:00～12:00
	フラワーアレンジ	第1 金曜日	10:00～12:00
	詩画(うたえ)てがみ	第3 月曜日	10:00～12:00
	しあわせ音読	第2・4 水曜日	13:30～15:30
	囲碁	毎週 月曜日	19:00～22:00
	裂織	第2 水曜日	13:30～16:00
	幸福文字	第1・3 火曜日	13:30～15:30
	布ぞうり	第2・4 水曜日	13:30～15:30
歌舞	中浜コーラス	第2・4 土曜日	13:30～15:00
	ハワイアンフラ [休講]	第1・3 火曜日	14:00～15:30
	舞踊の会	第1・3 月曜日	13:30～15:00
	フォークダンス	毎週 水曜日	10:00～11:30
		毎週 木曜日	10:30～12:00
	大正琴	第1・3 金曜日	13:30～15:00
	銭太鼓(同好会)	第2・4 火曜日	9:30～10:30
体操	ピンポン	毎週 火・金曜日	14:00～16:00
	おやこでリトミック	毎週 月曜日	9:45～11:30
	おしゃべりたんぽぽ	毎週 水曜日	10:00～11:30
	吹矢(同好会)	毎週 金曜日	13:30～15:30
	カイロプラクティック	月4回 木曜日	10:00～11:00
	のびのびストレッチヨガ	第1・2・3 木曜日	18:30～20:00
		毎週 金曜日	10:00～11:30
	リラックスヨガ	第1・3 火曜日	10:00～11:00
第2・4 木曜日		13:00～14:00	