

天白福祉会館 令和3年度 講座受講日一覧 \* ○数字は変更日 \* 祝日はお休みです

	講座名	開催曜日と時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
文化系講座	① 書道 A	第1金曜 午前10時～	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
	② 書道 B	第2金曜 午前10時～	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	休	11
	③ 絵手紙 A	第2火曜 午前10時～	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8
	④ 絵手紙 B	第2火曜 午後1時～	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8
	⑤ 水墨画	第3金曜 午前10時～	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
	⑥ 華道 A	第1火曜 12時半～	6	休	1	6	3	7	5	2	○24	4	1	1
	⑦ 華道 B	第1火曜 13時半～	6	休	1	6	3	7	5	2	○24	4	1	1
	⑧ 英会話 A	第4火曜 午前10時～	27	25	22	27	24	28	26	休	28	25	22	22
	⑨ 英会話 B	第4火曜 午後1時～	27	25	22	27	24	28	26	休	28	25	22	22
	⑩ 硬筆美文字	第3火曜 午後1時～	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15
	⑪ クレイの花	第1土曜 午後1時～	3	1	5	3	7	4	2	6	4	休	5	5
	⑫ 初歩のウクレレ	第4金曜 午前10時半～	23	28	25	休	27	24	22	26	24	28	25	25
体操系講座	⑬ 介護予防体操 A	第2木曜 午後1時半～	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
	⑭ 介護予防体操 B	第4木曜 午後1時半～	22	27	24	休	26	休	28	25	23	27	24	24
	⑮ リハビリ体操 A	第1木曜 午後1時半～	1	6	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
	⑯ リハビリ体操 B	第3木曜 午後1時半～	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
	⑰ 太極拳 A	第2水曜 午前10時～	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9
	⑱ 太極拳 B	第4水曜 午前10時～	28	26	23	28	25	22	27	24	22	26	休	23
	⑲ ヨガ体操	第2水曜 午後1時～	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9
	⑳ リフレッシュ ヨガ	第3火曜 午前10時～	20	18	15	20	○31	21	19	16	21	18	15	15
	㉑ ストレッチ体操 A	第1水曜 午後1時～	7	休	2	7	4	1	6	休	1	5	2	2
	㉒ ストレッチ体操 B	第3水曜 午後1時～	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16
	㉓ ポスチャーウオーキング	第1火曜 午前10時～	6	休	1	6	3	7	5	2	7	4	1	1
	㉔ やさしい健康体操 A	第1水曜 午前10時～	7	休	2	7	4	1	6	休	1	5	2	2
	㉕ やさしい健康体操 B	第3水曜 午前10時～	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16

※当選して、受講する講座に印をつけて保管してください。

※4月の受講は、なるべく欠席しないようにお願いします