

天白福祉会館 令和4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 | 回数/年 |
|-------|---------------|--------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 文化系講座 | ① 書道 A | 第1金曜 午前10時～ | 1 | 6 | 3 | 1 | 5 | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 3 | 12 |
| | ② 書道 B | 第2金曜 午前10時～ | 8 | 13 | 10 | 8 | 12 | 9 | 14 | 11 | 9 | 13 | 10 | 10 | 12 |
| | ③ 絵手紙 A | 第2火曜 午前10時～ | 12 | 10 | 14 | 12 | 9 | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 | 14 | 14 | 12 |
| | ④ 絵手紙 B | 第2火曜 午後1時～ | 12 | 10 | 14 | 12 | 9 | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 | 14 | 14 | 12 |
| | ⑤ 水墨画 | 第3金曜 午前10時～ | 15 | 20 | 17 | 15 | 19 | 16 | 21 | 18 | 16 | 20 | 17 | 17 | 12 |
| | ⑥ 華道 A | 第1火曜 12時半～ | 5 | 休 | 7 | 5 | 2 | 6 | 4 | 1 | 23 | 6 | 7 | 7 | 11 |
| | ⑦ 華道 B | 第1火曜 13時半～ | 5 | 休 | 7 | 5 | 2 | 6 | 4 | 1 | 23 | 6 | 7 | 7 | 11 |
| | ⑧ 英会話 A | 第4火曜 午前10時～ | 26 | 24 | 28 | 26 | 23 | 27 | 25 | 22 | 27 | 24 | 28 | 28 | 12 |
| | ⑨ 英会話 B | 第4火曜 午後1時～ | 26 | 24 | 28 | 26 | 23 | 27 | 25 | 22 | 27 | 24 | 28 | 28 | 12 |
| | ⑩ 硬筆美文字 | 第3火曜 午後1時～ | 19 | 17 | 21 | 19 | 16 | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 休 | 11 |
| | ⑪ クレイの花 | 第1土曜 午後1時～ | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 4 | 12 |
| | ⑫ 初歩のウクレレ | 第4金曜 午前10時半～ | 22 | 27 | 24 | 22 | 26 | 休 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 24 | 11 |
| 体操系講座 | ⑬ 介護予防体操 A | 第2木曜 午後1時半～ | 14 | 12 | 9 | 14 | 休 | 8 | 13 | 10 | 8 | 12 | 9 | 9 | 11 |
| | ⑭ 介護予防体操 B | 第4木曜 午後1時半～ | 28 | 26 | 23 | 28 | 25 | 22 | 27 | 24 | 22 | 26 | 休 | 23 | 11 |
| | ⑮ リハビリ体操 A | 第1木曜 午後1時半～ | 7 | 休 | 2 | 7 | 4 | 1 | 6 | 休 | 1 | 5 | 2 | 2 | 10 |
| | ⑯ リハビリ体操 B | 第3木曜 午後1時半～ | 21 | 19 | 16 | 21 | 18 | 15 | 20 | 17 | 15 | 19 | 16 | 16 | 12 |
| | ⑰ 太極拳 A | 第2水曜 午前10時～ | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 | 14 | 12 | 9 | 14 | 11 | 8 | 8 | 12 |
| | ⑱ 太極拳 B | 第4水曜 午前10時～ | 27 | 25 | 22 | 27 | 24 | 28 | 26 | 休 | 28 | 25 | 22 | 22 | 11 |
| | ⑲ ヨガ体操 | 第2水曜 午後1時～ | 13 | 11 | 8 | 13 | 10 | 14 | 12 | 9 | 14 | 11 | 8 | 8 | 12 |
| | ⑳ リフレッシュ ヨガ | 第3火曜 午前10時～ | 19 | 17 | 21 | 19 | 30 | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 休 | 11 |
| | ㉑ ストレッチ体操 A | 第1水曜 午後1時～ | 6 | 休 | 1 | 6 | 3 | 7 | 5 | 2 | 7 | 4 | 1 | 1 | 11 |
| | ㉒ ストレッチ体操 B | 第3水曜 午後1時～ | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 19 | 16 | 21 | 18 | 15 | 15 | 12 |
| | ㉓ ポスチャーウオーキング | 第1火曜 午前10時～ | 5 | 休 | 7 | 5 | 2 | 6 | 4 | 1 | 6 | 休 | 7 | 7 | 10 |
| | ㉔ やさしい健康体操 A | 第1水曜 午前10時～ | 6 | 休 | 1 | 6 | 3 | 7 | 5 | 2 | 7 | 4 | 1 | 1 | 11 |
| | ㉕ やさしい健康体操 B | 第3水曜 午前10時～ | 20 | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 19 | 16 | 21 | 18 | 15 | 15 | 12 |
| | ㉖ フラダンス | 第4金曜 午後1時～ | 22 | 27 | 24 | 22 | 26 | 休 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 24 | 11 |

*当選して、受講する講座に印をつけて保管してください。

*華道A/B 12/6→12/23 (金)に変更 (正月花) 1/3→1/6 (金)に変更 (振替)

*4月の受講は、なるべく欠席しないようにお願いします

*リフレッシュヨガは8/16→8/30 (火)に変更 (お盆のため)