2026年3月 講座・ｻｰｸﾙ予定表

● 利用登録証をお持ちでない方は、スタッフまでお知らせください。
★ 細い点線の上は、午前（原則10時～11時45分）の活動。線の下は、午後（原則13時～14時45分） の活動。詳しくは館内ポスター等をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
1 卓球	**2** 脳トレ 浴室営業日 囲碁 〔ｲﾑｽ〕元気・運動教室 舞踊講座 まったり椅子ヨガ教室 ｺｰﾗｽなの花(ｻ) 舞踊椿会(ｻ) 入門太極拳教室	**3** はじめての水引細工教室 初心者手話教室 PC会(ｻ) ﾘｽﾞﾑ体操(ｻ)赤&黄 水彩・絵手紙講座 Let's start(ｻ) ふきのとう(ｻ) J-POP de コーラス講座 皮革工芸A(ｻ) ダンスエアロ教室	**4** 歌いま A・B 囲碁 英会話(ｻ) ﾊﾟｯﾁﾜｰｸC(ｻ) たのしい己書講座 浴室営業日 囲碁 脳スッキリ体操教室 社交ダンス講座 楽しいレザー工芸講座 着付け葵(ｻ) あみむめも(ｻ) 楽しい英会話講座	**5** 卓球 ﾊﾟｯﾁﾜｰｸA(ｻ) ﾊﾟｿｺﾝK(ｻ) 民謡講座 定員制きっかけづくり講座 受講生募集 3月5日～3月13日まで	**6** 喫茶 聴和 10時～11時 大広間 囲碁 ﾊﾟｿｺﾝ友の会(ｻ) ﾊﾟｿｺﾝさくら(ｻ) ボールペン字講座 浴室営業日 囲碁 カラオケ講座 小物AB(ｻ) みんなで楽しむ太極拳教室	**7** 卓球 たのしいｸﾗﾌﾄ(ｻ) 卓球 ｸﾗｰﾙ(ｻ)
8 民踊春駒(ｻ)	**9** 囲碁 ﾍﾟﾝ習字たんぽぽ(ｻ) 抹茶うさぎ(ｻ) 23ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ(ｻ) 舞踊講座 ヨガ講座Ⅰ・Ⅱ CoCo-BuLa～和(なごみ)～ 軽食販売 浴室営業日 囲碁 ゆっくりストレッチ教室	**10** はじめてのウクレレ入門教室 ﾃｲｸﾃﾝ(ｻ) ﾘｽﾞﾑ体操(ｻ)青&緑 ほんわか温活教室 絵手紙ぽすと(ｻ) ｳｸﾚﾚ友の会(ｻ) 皮革工芸B(ｻ)	**11** 囲碁 抹茶ふくろう(ｻ) 浴室営業日 囲碁 詩吟を楽しむ会(ｻ) 社交ダンス講座 木彫(ｻ) あみもの講座	**12** 卓球 劇団(ｻ) ﾊﾟｯﾁﾜｰｸB(ｻ) 生活健康講話 笑いヨガ 13時～14時30分 大広間 らくらくお習字講座	**13** パン工房ひかり パン販売 囲碁 おきがる体操教室 ﾊﾟｿｺﾝ金曜日(ｻ) 卓球で若さUP！教室 浴室営業日 囲碁 〔ｲﾑｽ〕Aストレッチ教室 編物ムーミン(ｻ) ふまねっと教室	**14** 卓球 抹茶I(ｻ) ﾊﾟｿｺﾝｶﾅｰﾙ(ｻ) 大正琴ひまわり会(ｻ) 百人一首(ｻ)
15 卓球	**16** 脳トレ 浴室営業日 囲碁 〔ｲﾑｽ〕元気・運動教室 舞踊講座 まったり椅子ヨガ教室 ﾋﾟｶｹｱﾛﾊ(ｻ) ｺｰﾗｽなの花(ｻ) 舞踊椿会(ｻ)	**17** 初心者手話教室 PC会(ｻ) ﾘｽﾞﾑ体操(ｻ)赤&黄 水彩・絵手紙講座 Let's start(ｻ) ふきのとう(ｻ) J-POP de コーラス講座 皮革工芸A(ｻ) ダンスエアロ教室	**18** 歌いま C・D 囲碁 ムンズドーナツ販売 ※今月で終了 英会話(ｻ) ﾊﾟｯﾁﾜｰｸC(ｻ) たのしい己書講座 浴室営業日 囲碁 脳スッキリ体操教室 社交ダンス講座 楽しいレザー工芸講座 着付け葵(ｻ) あみむめも(ｻ) 楽しい英会話講座	**19** 卓球 ﾊﾟｯﾁﾜｰｸA(ｻ) ﾊﾟｿｺﾝK(ｻ) 民謡講座 浴室営業日 フラダンス講座	**20** 休館日	**21** 卓球 卓球 ｸﾗｰﾙ(ｻ)
22 卓球	**23** 囲碁 ﾍﾟﾝ習字たんぽぽ(ｻ) 小物C(ｻ) 抹茶うさぎ(ｻ) 23ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ(ｻ) ヨガ講座Ⅰ・Ⅱ スマホセミナー ①スマホの基本とLINE体験 13時～15時 浴室営業日 囲碁 ゆっくりストレッチ教室	**24** はじめてのウクレレ入門教室 ﾃｲｸﾃﾝ(ｻ) ﾘｽﾞﾑ体操(ｻ)青&緑 ほんわか温活教室 絵手紙ぽすと(ｻ) ｳｸﾚﾚ友の会(ｻ) 皮革工芸B(ｻ) ボクシングE&ヨガ教室	**25** たまうた 囲碁 たのしいｸﾗﾌﾄ(ｻ) 市立大企画 思い出語り プロジェクト2025報告会 10時～11時 社交ﾀﾞﾝｽ(ｻ) 抹茶ふくろう(ｻ) 浴室営業日 囲碁 詩吟を楽しむ会(ｻ) ミュージックステップ教室 木彫(ｻ) あみもの講座	**26** 卓球 劇団(ｻ) ﾊﾟｯﾁﾜｰｸB(ｻ) お茶の間 ぬくぬく 川柳にんご会(ｻ) らくらくお習字講座	**27** 囲碁 おきがる体操教室 ﾊﾟｿｺﾝ金曜日(ｻ) 卓球で若さUP！教室 浴室営業日 囲碁 ミュージックステップ教室 編物ムーミン(ｻ) ふまねっと教室	**28** 抹茶I(ｻ) 民踊春駒(ｻ) ﾊﾟｿｺﾝｶﾅｰﾙ(ｻ) 大正琴ひまわり会(ｻ) 百人一首(ｻ)
29 卓球	**30** 囲碁 浴室営業日 囲碁	**31** ほんわか温活教室				

毎月定例イベントのアイコンです！ 詳細は本紙表面をご確認ください。

- 浴室営業日 **「浴室営業日」** 週3回・午後からの営業・1回250円で利用可能・詳しくは事務室まで
- お茶の間 ぬくぬく **事前申込制** 詳しくは事務室にて
- 囲碁 **自由開放「囲碁」** 利用される場合は事前登録が必要です 詳しくは別紙をご確認ください。
- 卓球 **自由開放「卓球」** 室内用運動靴・卓球の道具等が必要です。詳しくは別紙をご確認ください。
- 機能訓練室を使用できません
- 脳トレ **予約不要 プリント代100円 筆記用具持参**