

# 2026年4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。  
 ★ 細かい点線の上は、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	
<p><b>毎月定例イベントのアイコンです！</b> 詳細は本紙表面をご確認ください。</p> <p><b>浴室営業日</b> 「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</p> <p><b>駐車</b> 自由開放「卓球」室内用運動靴・卓球の道具等が必要です。</p> <p><b>お茶の時間</b> 事前申込制 詳しくは事務室にて</p> <p><b>脳トレ</b> 予約不要 プリント代100円 筆記用具持参</p> <p><b>囲碁</b> 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</p> <p><b>機能訓練室</b> 使用できません</p> <p><b>車</b> 駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関の利用にご協力ください。</p>			<p><b>1</b></p> <p>歌いま唱歌 A</p> <p>英会話(サ) パッチワークC(サ)</p> <p>陽気な己書</p> <p>社交ダンス</p> <p>手縫いでレザークラフト</p> <p>文法から学ぶ英会話</p> <p>脳スツキリ体操</p>	<p><b>2</b></p> <p>パッチワークA(サ) パッチワーク(サ)</p> <p>背骨コンディショニング</p> <p>民謡</p> <p>着付け葵(サ) あみむめも(サ)</p> <p>フラダンス</p>	<p><b>3</b></p> <p>喫茶 聴和 10時～11時</p> <p>パロン友の会(サ) パロンさくら(サ)</p> <p>めざせ美文字！ボールペン字</p> <p>まちの歴史を学ぼう</p> <p>太極拳はじめのいっぽ！</p> <p>カラオケ</p>	<p><b>4</b></p> <p>卓球</p> <p>クラール(サ)</p>	
<p><b>5</b></p> <p>卓球</p>	<p><b>6</b></p> <p>脳トレ</p> <p>イムス元気運動</p> <p>舞踊</p> <p>まったり椅子ヨガ</p> <p>コースな花(サ) 舞踊椿会(サ)</p>	<p><b>7</b></p> <p>PC会(サ)</p> <p>リズム体操(サ)赤&amp;黄</p> <p>はじめての水引 初心者手話</p> <p>抹茶ふくろう(サ)</p> <p>はじめての初心者クラフト教室</p> <p>Let's start(サ) ふきのとう(サ) 皮革工芸A(サ)</p> <p>J-POP de コーラス</p>	<p><b>8</b></p> <p>囲碁</p> <p>抹茶ふくろう(サ)</p> <p>はじめての初心者クラフト教室</p> <p>詩吟を楽しむ会(サ) 木彫(サ)</p> <p>社交ダンス</p> <p>基礎から楽しむ編み物</p>	<p><b>9</b></p> <p>ボランティアの日 毎春恒例・近隣清掃 9時30分～ (1時間程度)</p> <p>劇団(サ) パッチワークB(サ)</p> <p>らくらくお習字</p>	<p><b>10</b></p> <p>パロン金曜日(サ)</p> <p>おきがる体操</p> <p>卓球で若さUP！</p> <p>編物ムーミン(サ)</p> <p>ふまねっと</p>	<p><b>11</b></p> <p>卓球</p> <p>抹茶I(サ) パロンカナル(サ)</p> <p>大正琴ひまわり会(サ) 百人一首(サ)</p>	
<p><b>12</b></p> <p>民謡春駒(サ)</p>	<p><b>13</b></p> <p>パッチワークたんぼぼ(サ) 抹茶うさぎ(サ) 23パロンクラブ(サ)</p> <p>生活健康講話 13時～14時30分 「口腔体操 みんなで歌ってお口をうごかせよう！」</p> <p>初心者オカリナ 健康・ゆったり少林寺拳法</p> <p>ヨガ I・II</p>	<p><b>14</b></p> <p>テイクテン(サ) リズム体操(サ)青&amp;緑</p> <p>はじめてのウクレレ入門 ほんわか温活</p> <p>絵手紙ぼすと(サ) ウクレレ友の会(サ) 皮革工芸B(サ)</p> <p>ダンスエアロ</p>	<p><b>15</b></p> <p>歌いま唱歌 B</p> <p>英会話(サ) パッチワークC(サ)</p> <p>陽気な己書</p> <p>ホクランクイック&amp;ヨガ</p> <p>社交ダンス</p> <p>手縫いでレザークラフト</p> <p>文法から学ぶ英会話</p> <p>脳スツキリ体操</p>	<p><b>16</b></p> <p>パッチワークA(サ) パッチワーク(サ)</p> <p>背骨コンディショニング</p> <p>民謡</p> <p>着付け葵(サ) あみむめも(サ)</p> <p>フラダンス</p>	<p><b>17</b></p> <p>札幌市出前講座 健康アプリ「アルカサル」 説明会</p> <p>パロン友の会(サ) パロンさくら(サ)</p> <p>パン工房ひかりパン販売</p> <p>めざせ美文字！ボールペン字</p> <p>太極拳はじめのいっぽ！</p> <p>カラオケ</p>	<p><b>18</b></p> <p>卓球</p> <p>抹茶I(サ) 民謡春駒(サ) パロンカナル(サ)</p> <p>大正琴ひまわり会(サ) 百人一首(サ)</p>	
<p><b>19</b></p> <p>卓球</p>	<p><b>20</b></p> <p>脳トレ</p> <p>イムス元気運動</p> <p>舞踊</p> <p>まったり椅子ヨガ</p> <p>ピカアロハ(サ) コースな花(サ) 舞踊椿会(サ)</p>	<p><b>21</b></p> <p>PC会(サ)</p> <p>リズム体操(サ)赤&amp;黄</p> <p>初心者手話</p> <p>Let's start(サ) ふきのとう(サ) 皮革工芸A(サ)</p> <p>ダンスエアロ</p> <p>J-POP de コーラス</p>	<p><b>22</b></p> <p>社交ダンス(サ) 抹茶ふくろう(サ)</p> <p>はじめての初心者クラフト教室</p> <p>クラフト工房(サ) 詩吟を楽しむ会(サ) 木彫(サ)</p> <p>ミュージックステップ</p> <p>基礎から楽しむ編み物</p>	<p><b>23</b></p> <p>劇団(サ) パッチワークB(サ)</p> <p>川柳にんご会(サ)</p> <p>らくらくお習字</p>	<p><b>24</b></p> <p>パロン金曜日(サ)</p> <p>おきがる体操</p> <p>卓球で若さUP！</p> <p>編物ムーミン(サ)</p> <p>ふまねっと</p>	<p><b>25</b></p> <p>抹茶I(サ) 民謡春駒(サ) パロンカナル(サ)</p> <p>大正琴ひまわり会(サ) 百人一首(サ)</p>	
<p><b>26</b></p> <p>卓球</p>	<p><b>27</b></p> <p>パッチワークたんぼぼ(サ) 小物C(サ) 抹茶うさぎ(サ) 23パロンクラブ(サ)</p> <p>CoCo-BuLa～和(なごみ)～ 軽食販売</p> <p>スマホセミナー② スマホの基本と防災体験 13時～15時</p> <p>初心者オカリナ 健康・ゆったり少林寺拳法</p> <p>ヨガ I・II</p>	<p><b>28</b></p> <p>テイクテン(サ) リズム体操(サ)青&amp;緑</p> <p>はじめてのウクレレ入門 ほんわか温活</p> <p>絵手紙ぼすと(サ) ウクレレ友の会(サ) 皮革工芸B(サ)</p>	<p><b>休館日</b></p>			<p><b>30</b></p> <p>映画鑑賞会 10時～12時</p> <p>春の交通安全教室 +ビデオ体操 13時～14時</p>	<p>講座・教室は&lt;太字&gt;で表記しております</p> <p>黒枠…定員制講座(1年間)・短期教室(半年間)</p> <p>灰色…事前登録制</p> <p>点線…毎月申込</p> <p>なし…自由参加・申込等不要</p>