

第2ステップ(9～3月)コーススケジュール

12月27日更新

1月スケジュール(赤文字に注意)

		10時～12時	11時～12時半	17時～18時半	19時～21時
1	日				(太極拳は1時間半で20時半迄)
2	月				
3	火				
4	水				
5	木				
6	金	ストレッチ(関)～気功(川嶋):篠山コミセン			新現役(団塊シニア) 江上:市役所3階
7	土				
8	日				
9	月	成人の日			
10	火		ストレッチあれこれ(土師):体育館	子供元気っ子①:篠山小	
11	水				太極拳(竹之内): 荘島コミセン
12	木	生き生き老い支度(江上):篠山コミセン		子供元気っ子②:体育館	ストレッチ～ヨガ(戸澤):体育館
13	金	ストレッチ(関)～太極拳(堀崎): 荘島コミセン			新現役(団塊シニア) 江上:市役所3階
14	土				
15	日				
16	月		経絡リンパ(平川):体育館		
17	火		ストレッチあれこれ(土師):体育館	子供元気っ子①:篠山小	
18	水				太極拳(竹之内):篠山コミセン
19	木	生き生き老い支度(江上):篠山コミセン		子供元気っ子②:体育館	ストレッチ(戸澤)～エアロ(リセス):体育館
20	金	ストレッチ(関)～ヨガ(川口):篠山コミセン			新現役(団塊シニア) 江上:市役所3階
21	土				
22	日	ニュースポーツ(ラージボール卓球・ストラックアウト)を楽しむ会			
23	月		経絡リンパ(平川):体育館		
24	火		ストレッチあれこれ(土師):体育館	子供元気っ子①:篠山小	
25	水				太極拳(竹之内): 荘島コミセン
26	木	生き生き老い支度(江上):篠山コミセン		子供元気っ子②:体育館	ストレッチ(戸澤)・ヨガ(リセス):体育館
27	金				
28	土	倶楽部新年懇親会:そう馬			
29	日				
30	月		経絡リンパ(平川):体育館		
31	火				

◇新年1月より新講座『生き活きの老い支度』(木曜日10時～11時半)が始まります

◇健康医学講座(火曜日19時～、水曜日14時～)は12月で終了させていただきます

※第2ステップの7ヶ月間(9～3月)は、2つのコースまたは週2回選択受講が可能

※尚、新現役(団塊シニア)コースは、上記に加えいつでも受講が可能

※場所は、荘島体育館・篠山及び荘島コミュニティセンター他(各コースの右側に表示)

※子供元気っ子コースは、月3回(場所は久留米市荘島体育館と篠山小学校体育館)

◇来年4月以降は、第3ステップとして7ヶ月間の運営を通じてコース内容や曜日・時間帯も再検討予定