

第2ステップ(9~3月)スケジュール

2012年1月20日更新

		2月スケジュール			
		10時~12時	11時~12時半	17時~19時	19時~21時
1	水				太極拳振替(4週へ)
2	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
3	金	ストレッチ(関)~気功(川崎):篠山コミセン			新現役(団塊シニア) 江上:市役所309
4	土				
5	日				
6	月		経絡リンパ(平川):体育館	(仮)ラージボール卓球:体育館	
7	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	
8	水				太極拳(竹之内):荘島コミセン
9	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
10	金	ストレッチ(関)~太極拳(堀崎):篠山コミセン			新現役(団塊シニア) 江上:市役所309
11	土				
12	日				
13	月		経絡リンパ(平川):体育館	(仮)ラージボール卓球:体育館	
14	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	
15	水				太極拳(竹之内):篠山コミセン
16	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
17	金	ストレッチ(関)~ヨガ(川口):篠山コミセン			
18	土				
19	日				
20	月		経絡リンパ(平川):体育館	(仮)ラージボール卓球:体育館	
21	火		ストレッチ振替(4週へ)	子供元気っ子①:篠山小	
22	水				太極拳(竹之内):篠山コミセン
23	木				
24	金				新現役(団塊シニア) 江上:市役所309
25	土				
26	日				
27	月				
28	火		ストレッチあれこれ(土師):体育館		
29	水				

◇24年2月より、新講座『ラージボール卓球:子どもから高齢者迄が対象』が始まります

◇1月より新講座『生き活きの老い支度』(木曜日10時~12時)が始まっています

※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・市役所他(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)

◎本年4月以降は、第3ステップとして10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

⇒会員さんのご希望やご提案がありましたら、いつでも事務局へお願いします