



長寿の郷 ロクハ荘 3月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日	13:30~15:00 スポーツ ボイス	13:00~ 生協による 健康相談	13:30~14:30 健康バンド	13:30~15:00 ロクハ 百歳体操	
社交ダンス					15:30~17:00 パソコン教室	
		将棋 太極拳	囲碁 健康体操 よし笛		囲碁 ギター 健康気功	社交ダンス
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	13:30~14:30 笑いヨガ 体験会	14:00~15:00 スマホ講座	10:30~11:30 キッズ歯科 相談会	13:30~15:00 ロクハ 百歳体操	13:00~15:00 カラオケ大会
		13:30~ 運協			13:30~14:30 健康バンド	
		将棋 飾結美 太極拳	囲碁 ヨーガ 健康体操	はなみずき 水彩画 民踊	囲碁 ピアノ	社交ダンス 水彩画
15	16	17	18	19	20	21
(休館日) 9:00~12:00 上尾町内会 12:00~ スポーツボイス フェスティバル 2019	休館日				13:30~15:00 百歳体操	
			将棋 太極拳	絵手紙(萩) 囲碁 よし笛 健康体操	13:30~14:30 健康バンド	15:30~17:00 パソコン教室
					囲碁 健康気功 ギター	社交ダンス
22	23	24	25	26風呂の日	27	28
	休館日		10:00~ 懐メロさろん	13:30~14:30 健康バンド	13:30~15:00 ロクハ 百歳体操	
			10:00~13:00 おやつ作り教室			15:30~17:00 パソコン教室
		将棋 太極拳 飾結美	囲碁 ヨーガ	水彩画 民踊	囲碁 ピアノ	社交ダンス 水彩画
29	30	31				
	休館日	10:00~13:00 キッズパン教室 志津まちづくり センター				
			将棋 太極拳			



白抜き	←事前申込が必要になります
赤字	←当日参加可能です、是非お越し下さい
	←ロクハ荘 同好会 活動予定日