

ことぶき荘 げんきだより 4月



2026

上尾市社会福祉協議会 老人福祉センター

今月の講座

はじめての健康麻雀講座①②③

筋力アップ講座(毎月第2水曜日)

太極拳講座(毎月第3金曜日)

時間:10:30 から12:00

たのしい椅子ヨガ講座(毎月第4金曜日)

時間:11:10から12:40

5月も予約受付中(10:30 から12:00)

5/8 いきいき美容教室、5/26 アロマリフレッシュ講座、5/29 消しゴムハンコ講座

予約不要

ダンスレッスン講座

毎週火曜日、木曜日

11:15~12:00

マシンジム講座

毎週月曜日

10:30~12:00

要予約

2026年4月

26年3月							26年5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 休館	30	31	1	2 ダンスレッスン講座	3	4 休館
5 休館	6 マシンジム講座	7 ダンスレッスン講座 健康相談	8 筋力アップ講座	9	10	11 休館
12 休館	13 マシンジム講座	14 ダンスレッスン講座 はじめての麻雀講座 ① 健康相談	15	16 ダンスレッスン講座	17 太極拳講座	18 休館
19 休館	20 マシンジム講座	21 ダンスレッスン講座 はじめての麻雀講座 ② 健康相談	22	23 ダンスレッスン講座	24 椅子ヨガ講座	25 休館
26 休館	27 マシンジム講座	28 ダンスレッスン講座 はじめての麻雀講座 ③ 健康相談	29 休館	30 ダンスレッスン講座	1	2 休館