

令和6年10月分

まちなかサロンはなさんしょ予定表

午前：10時～11時30分

午後：1時30分～15時

部屋の名前	日	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
				1日		2日		3日		4日		5日
かえで				折紙					15:15 事務局会			
うぐいす				みんなの料理		みんなの料理					卓球	
山つつじ				フリージム		健康麻雀			ストレッチヨガ	着物で楽しく休み	カラオケ はなさんしょ	
スタッフ名					(遠藤絹枝)	(佐久間紀恵子)			(三浦とし)		(武藤比砂子)	スタッフ名
メンテナンス												メンテナンス
	6日	7日		8日		9日		10日		11日		12日
かえで		かな書道							パッチワーク	ナツメロ 10:30～		
うぐいす			卓球								卓球	
山つつじ		簡単ヨガ		フリージム	木瀬先生体操	健康麻雀			いきいき快善体操 スクエアステップ		ジム	
スタッフ名					(佐久間澄枝)	(高橋知恵子)			13:20～(飯野栄子)		(武藤比砂子)	スタッフ名
メンテナンス			(佐藤百合子)					(同上)				メンテナンス
	13日	14日		15日		16日		17日		18日		19日
かえで				折紙		うたごえ喫茶 10:30～						
うぐいす				簡単料理							卓球	
山つつじ		スポーツの日		フリージム		健康麻雀		リフレッシュヨガ	ストレッチヨガ	着物で楽しく	カラオケ はなさんしょ	
スタッフ名												スタッフ名
メンテナンス				(三浦とし)		(佐久間紀恵子)			(佐久間澄枝)		(菅野ひろみ)	メンテナンス
	20日	21日		22日		23日		24日		25日		26日
かえで		かな書道				ソーイング			パッチワーク	10:00～ 福島県委託事業 「バランス の良い食 事につい て」		
うぐいす			卓球								卓球	
山つつじ		簡単ヨガ		フリージム	木瀬先生体操	健康麻雀		リフレッシュヨガ	いきいき快善体操 スクエアステップ		ジム	
スタッフ名									13:20～(飯野栄子)			スタッフ名
メンテナンス			(佐藤百合子)		(遠藤絹枝)	(佐藤百合子)			(同上)		(菅野ひろみ)	メンテナンス
	27日	28日		29日		30日		31日				
かえで						ソーイング		秋のお楽しみ会 ガーデンレストラン サララ(三春町)				
うぐいす			卓球									
山つつじ		簡単ヨガ		フリージム		健康麻雀						
スタッフ名												スタッフ名
メンテナンス			(武藤比砂子)			(高橋知恵子)						メンテナンス

- 講師氏名一覧 (敬称略)
- ・簡単ヨガ (菅野サツキ) ・かな書道 (斎藤悦子) ・折紙 (望月美子) ・体操 (木瀬君)
  - ・みんなの料理・簡単料理、スクエアステップ(宮口あけみ) ・ナツメロ、うたごえ喫茶 (木村知子)
  - ・ソーイング (宝槻礼子) ・ストレッチヨガ (齋藤恵二) ・パッチワーク (高橋優美子)
  - ・着物で楽しく (菅野幸子) ・リフレッシュヨガ(黒澤潤子)

場所 : まちなかサロンはなさんしょ (ファンズ川俣店 2階)  
 主催 : 特定非営利活動法人コミュニティちゃばたけ  
 電話/ファックス : 566-3601  
 携帯 : 090-7073-4348