

2021年 都南老人福祉センター主催事業

	日程	イベント	定員
4月	4月8日 (木)	リフレッシュ体操 (毎月1回:概ね第1木曜日)	10
	4月15日 (木)	ツボでセルフケア体操 (毎月1回:概ね第3木曜日)	〃
	4月22日 (木)	コロコロつどりん教室(毎月1回概ね第2木曜日)	〃
	4月23日 (金)	ピラテス教室 (毎月1回:概ね第4金曜日)	〃
5月	5月6日 (木)	リフレッシュ体操	10
	5月13日 (木)	コロコロつどりん教室	〃
	5月20日 (木)	ツボでセルフケア体操	〃
	5月28日 (金)	ピラテス教室	〃
6月	6月3日 (木)	リフレッシュ体操	10
	6月10日 (木)	コロコロつどりん教室	〃
	6月10日 (木)	陶芸教室 ① (全6回の連続講座 概ね第2,4木曜日)	6
	6月11日 (金)	笑って健幸講座	15
	6月17日 (木)	ツボでセルフケア体操	10
	6月24日 (木)	陶芸教室 ②	—
	6月25日 (金)	ピラテス教室	10
7月	7月1日 (木)	リフレッシュ体操	10
	7月8日 (木)	コロコロつどりん教室	〃
	7月8日 (木)	陶芸教室 ③	—
	7月15日 (木)	ツボでセルフケア体操	10
	7月22日 (木)	陶芸教室 ④	—
	7月23日 (金)	ピラテス教室	10
	7月30日 (金)	大人のリズム遊び教室	15
8月	8月5日 (木)	陶芸教室 ⑤	—
	8月6日 (金)	笑って健幸講座	15
	8月5日 (木)	リフレッシュ体操	10
	8月8日 (木)	コロコロつどりん教室	10
	8月8日 (木)	ツボでセルフケア体操	〃
	8月19日 (木)	陶芸教室 ⑥	—
	8月27日 (金)	ピラテス教室	10
9月	9月2日 (木)	リフレッシュ体操	10
	9月9日 (木)	コロコロつどりん教室	〃
	9月16日 (木)	ツボでセルフケア体操	〃
	9月24日 (金)	ピラテス教室	〃
	9月30日 (木)	笑って健幸講座	15
10月	10月7日 (木)	リフレッシュ体操	10
	10月14日 (木)	コロコロつどりん教室	10
	10月21日 (木)	ツボでセルフケア体操	〃
	10月22日 (金)	ピラテス教室	〃
	10月22日 (金)	笑って健幸講座	15
11月	11月4日 (木)	リフレッシュ体操	10
	11月11日 (木)	コロコロつどりん教室	10
	11月12日 (金)	大人のリズム遊び教室	15
	11月18日 (木)	ツボでセルフケア体操	10
	11月26日 (金)	ピラテス教室	〃

12月	12月2日 (木)	リフレッシュ体操	10
	12月3日 (金)	大人のリズム遊び教室	15
	12月9日 (木)	コロコロつどりん教室	10
	12月10日 (金)	ピラテス教室	〃
	12月16日 (木)	ツボでセルフケア体操	〃
1月	1月6日 (木)	リフレッシュ体操	10
	1月13日 (木)	コロコロつどりん教室	〃
	1月20日 (木)	ツボでセルフケア体操	〃
	1月28日 (金)	ピラテス教室	〃
2月	2月3日 (木)	リフレッシュ体操	10
	2月10日 (木)	コロコロつどりん教室	〃
	2月中旬	笑って健幸講座	15
	2月17日 (木)	ツボでセルフケア体操	10
	2月25日 (金)	ピラテス教室	〃
3月	3月3日 (木)	リフレッシュ体操	10
	3月10日 (木)	コロコロつどりん教室	〃
	3月17日 (木)	ツボでセルフケア体操	〃
	3月25日 (金)	ピラテス教室	〃