

## R8年度 松橋西防災拠点センター自主講座一覧表(曜日別)

No	曜日	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	月	身体育成プログラム	体操	毎週	11:30~13:30	コミュニティ室
2		ピラティス	ピラティス	第1・3	10:00~12:00	会議室2
3		健康ストレッチ	体操	第2・4	9:30~11:30	会議室1
4		表千家秋桜	茶道		13:00~16:00	会議室3
5		アロハ・エミフラ	フラダンス	毎週	20:00~21:00	会議室2
6	火	らくらく3B体操	体操	第1・2・3	13:00~15:00	コミュニティ室
7		琴会	琴	第2・4	10:30~11:30	研修室1
8		ひまわり会	書道	第1・3	9:30~11:30	研修室1
9		健康太極拳と気功	太極拳	第1・3	10:00~12:00	コミュニティ室
10		kitokiヨガ	ヨガ	毎週	10:00~12:00	会議室3
11	水	マイヨガスクールRUTA☆	ヨガ	毎週	10:30~12:30 19:00~21:00	会議室3
12		こぶしの会花架拳	太極拳	第1・2・4	13:00~16:00	コミュニティ室
13		武術こぶしの会	太極拳	毎週	10:00~12:00	コミュニティ室
14		小原流お花	生け花	第2・4	10:00~12:00	研修室1
15		みのり会	書道	第2・4	9:30~11:30	研修室3
16		クールまつばせ手話ダンス	ダンス	毎週	14:00~16:00	会議室2
17		3B体操(渡辺)	体操	第3	13:30~15:30	コミュニティ室
18		書道塾麗香	書道	毎週	16:00~20:00	研修室1
19		手ごねで作るパン教室	パン教室	第2	9:30~12:30	炊き出し室
20		わくわくフィットネスサークル	エアロビクス	毎週	20:00~21:50	コミュニティ室
21	木	太極拳うきっ子	太極拳	毎週	9:00~12:00	コミュニティ室
22		新聞カフェ・イン宇城	新聞	第2・4	13:30~15:30	研修室2
23		フォトフレンズ宇城	写真	第2	10:00~12:00	研修室4
24		コスモス会	書道	第2・4	9:30~11:30	研修室3
25		書道クラブ	書道	第1・3	9:30~11:30	研修室3
26		フラダンス花みずき	フラダンス	第2・4	13:00~15:00	コミュニティ室
27	金	3B体操	体操	第1・3	10:00~12:00	会議室2
28		武神会	空手	毎週	18:30~20:30	コミュニティ室
29		さくらA	編物	第1・2・3	10:00~12:00	研修室1
30		健康エミフラ	フラダンス	第1・2・3	14:00~15:00	コミュニティ室
31	土	さくらB	編物	第1・2・3	14:00~16:00	研修室1
32		クワビビ・ハウオリ	フラダンス	毎週	10:00~12:00 15:30~17:30	コミュニティ室
33		チーム青龍	有酸素運動	毎週	13:30~15:30	コミュニティ室
34		エアロビクス	エアロビクス	第2・4	10:00~12:00	コミュニティ室
35		わくわくフィットネスサークル	エアロビクス	毎週	20:00~21:50	コミュニティ室
36		手づくりパンとお菓子	パン教室		9:30~11:30	炊き出し室
37	日	千唐会	空手	毎週	10:00~13:00	コミュニティ室

