

令和7年度 河江地区市民館自主講座一覧表（曜日別）

No	曜日	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	月	いきいき健康体操	体操	毎週	9:30～10:30	和室
2		コール小川	コーラス	毎週	15:00～16:00	研修室1
3	火	白峰会	書道	毎週	9:30～11:30	研修室2
4		小川コスモス会	3B体操	毎週	10:00～12:00	和室
5		健康ピラティス	ピラティス	毎週	10:30～12:30	研修室1
6		翠会	書道	毎週	18:30～20:30	研修室2
7	水	和書道教室	書道	毎週	15:00～18:00	研修室2
8	木	やさしいヨガ	ヨガ	毎週	13:00～15:00	和室
9		エアロフレンズ	エアロ	毎週	13:30～15:30	研修室1
10		白峰会	書道	毎週	19:00～21:00	研修室2
11		小川一八会	よさこい	毎週	20:00～22:00	研修室1
12	金	健康太極拳	太極拳	毎週	10:00～12:00	和室
13		健康ピラティス	ピラティス	毎週	13:30～15:30	研修室1
14	土	翠会	書道	毎週	9:00～12:00	研修室2
15	日	健康ピラティス	ピラティス	毎週	20:00～22:00	研修室1

問合せ先 小川防災拠点センター 0964-48-6555