2026年11月　腰越なごやかセンター　サークル体験活動予定表

日	曜日	午前		午後		備考
		会議室	集会室	会議室	集会室	
1	日				歌声広場	
2	月	キラキラPC わくわくPC	百会の会 （太極拳）		なごやか囲碁クラブ	
3	火	元気まんぷく会 （体操）	元気まんぷく会 （体操）		ディスコワールド （体操・ダンス）	文化の日
4	水			華子さん （フラワーアレンジメント）	多世代将棋教室	
5	木	ふまねっと運動		なごやかウクレレ		
6	金		コスモスの会 （元気アップ体操）	なごやかカフェ	ひまわり （元気アップ体操）	健康相談
7	土		健康ストレッチサークル （体操・ヨガ）		囲碁ボール　開放	
8	日					
9	月	ほほえみPC	自彊術同好会 （健康体操）	和楽 （盆踊り）		
10	火		平成さんいち会 （元気アップ体操）	腰越合奏クラブ	プルメリア （フラダンス）	健康相談
11	水	しおかぜ （体操・ストレッチ）	トパーズ （ヨガ）		囲碁ボール	
12	木				ウォーキング貯筋の会 （体操）	
13	金		カラオケ体操	さくら草 （絵手紙）	銀の鈴 （軽体操・脳トレ）	
14	土		ピークピラティス	たんぽぽ （手芸）	なごやかリコーダー	
15	日					
16	月	キラキラPC わくわくPC	百会の会 （太極拳）		なごやか囲碁クラブ	
17	火	腰越ポール ウォーキング同好会	元気まんぷく会 （体操）	マーレライ （トールペイント）	ディスコワールド （体操・ダンス）	
18	水				コーラスこだま	健康相談
19	木	オトナな折り紙	ふまねっと運動	なごやかウクレレ	湘南太極拳クラブ	
20	金		コスモスの会 （元気アップ体操）		ひまわり （元気アップ体操）	
21	土		健康ストレッチサークル （体操・ヨガ）		多世代将棋教室	
22	日			多世代交流事業	みんなのカラオケ	
23	月	ほほえみPC	自彊術同好会 （健康体操）	和楽 （盆踊り）		勤労感謝の日
24	火	腰越ポール ウォーキング同好会	平成さんいち会 （元気アップ体操）		プルメリア （フラダンス）	
25	水	トパーズ （ヨガ）	しおかぜ （体操・ストレッチ）		囲碁ボール	
26	木	カラオケ体操			ウォーキング貯筋の会 （体操）	健康相談
27	金	終活講座	銀の鈴 （軽体操・脳トレ）			
28	土		ピークピラティス	たんぽぽ （手芸）	なごやかリコーダー	
29	日	多世代交流事業				
30	月	AED講習				

黄色は腰越なごやかセンターの自主事業です。