

7月

	日	月	火	水	木	金	土
テイ ナイト			1 ○華クラブ ○座ってうんどう 食器棚の清掃 創作プログラム	2 漢字に親しむ ○パソコン教室 ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	3 ブロックス教室 ○ロコトレ ○手芸(ビーズ) 楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	4 リラクゼーション 壁新聞作り 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	5 シン・科学クラブ ○ストマネ 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門
テイ ナイト	6 ○華クラブ 園芸 ○Tシャツアート カラオケ	7 将棋教室 ぬりえ/○ボウリング ○生活習慣病予防教室 創作プログラム	8 ○LIFE ○華クラブ ○手芸(染) ○レインボー学習会 ○マインドフルネス(呼吸)	9 ○マインドフルネス(ヨガ) パスタイム ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン 油絵を描こう・ デッサン入門	10 空気清浄機の清掃 ○バッティングセンター 楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	11 ○マインドフルネス (呼吸) ○女性限定エクササイズ 油絵・デッサン 油絵を描こう・ デッサン入門	12 コラージュ 楽器にふれよう ○ストマネ 油絵・デッサン 油絵を描こう・ デッサン入門
テイ ナイト	13 ○華クラブ ○お茶クラブ/園芸 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	14 将棋教室 ○手芸(縫) ○すこやかサロン カラオケ	15 ○華クラブ ○ビーズ ○マインドフルネス(ヨガ) 創作プログラム	16 パスタイム ○ロコトレ ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	17 ブロックス大会 ○ボウリング大会 ○Tシャツアート/楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	18 リラクゼーション ○パソコン教室 ○荒川体育館 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	19 シン・科学クラブ ○マインドフルネス(呼吸) あるあるワーク 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門
テイ ナイト	20 ○華クラブ 園芸 カラオケ	21 将棋大会 ○卓球 ボランティア ○メタ認知トレーニング 創作プログラム	22 リラクゼーション ○華クラブ ○ペーパーキリング ○マインドフルネス(ヨガ) ピアノライブ	23 ○座ってうんどう ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	24 脳トレ ○切り絵 ○ティールーム 映画/楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	25 おかし科(徳・渡) ねんどあーと ○女性限定エクササイズ 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	26 パスタイム ○しあわせ生活研究所 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門
テイ ナイト	27 ○華クラブ 園芸 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	28 将棋教室 ○マインドフルネス(呼吸) ○推しトーク ○すこやかサロン カラオケ	29 壁新聞作り ○マインドフルネス(ヨガ) ○レザークラフト 創作プログラム	30 ぬりえK ○新生活(セルフケア) 楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門	31 おかし科(松・早) ○手芸(苔) 楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	 	

やむを得ずプログラムを変更することがあります。掲示板をご確認下さい。
○マークのプログラムは1週間前の連絡会終了後に募集掲示をします。