

		日	月	火	水	木	金	土
ティ	ナイト							
ティ	ナイト	2 ○華クラブ ○ストレッチ 食器棚の清掃	3 将棋教室 ○座ってうんどう ○メタ認知トレーニング	4 ○華クラブ ○生活習慣病予防教室 パスタイム/○ビーズ	5 ○パソコン教室 ○卓球 ○華クラブ/樂器にふれよう 油絵・デッサン	6 壁新聞作り ○ロコトレ ○Tシャツアート ○ボウリング/樂器で遊ぼう	7 リラクゼーション ○女性限定エクササイズ 油絵・デッサン	1 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(羽)
ティ	ナイト	創作プログラム	○マインドフルネス (呼吸)	カラオケ	油絵を描こう・ デッサン入門	樂器を楽しむ	油絵を描こう・ デッサン入門	8 楽器にふれよう コラージュ ○ストマネ 油絵・デッサン
ティ	ナイト	9 ○華クラブ 園芸/○お茶クラブ 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	10 ○SST/将棋教室 ○ウォーキング ○切り絵/映画 ○すこやかサロン	11 パスタイム ○華クラブ/○LIFE ○Tシャツアート ○セルフケア	12 ○マインドフルネス(ヨガ) ○華クラブ/○ブロックス大会 油絵・デッサン(羽)	13 ぬりえ ボランティア ○ビーズ上級 樂器で遊ぼう	14 ○パソコン教室 ○女性限定エクササイズ ○ボウリング大会/油絵(羽)	15 シン・科学クラブ 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(羽)
ティ	ナイト	16 ○華クラブ 園芸 ○座ってうんどう	17 ○ウォーキング 将棋教室 ○ペーパークリーニング ○メタ認知トレーニング ○マインドフルネス (呼吸)	18 加湿器の清掃 ○華クラブ ○ビーズ ○マインドフルネス(ヨガ)	19 ねんどあーと パスタイム ○華クラブ/樂器にふれよう 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	20 漢字に親しむ ○ロコトレ ○ビーズ上級/○手芸(苔) 樂器で遊ぼう	21 リラクゼーション ○女性限定エクササイズ ○荒川体育館/油絵(羽)	22 おかし科(徳渡) ○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(羽)
ティ	ナイト	23 ○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(羽)	24 ○ストレッチ 将棋大会 ○手芸(デコ) ○すこやかサロン	25 リラクゼーション ○華クラブ ○レザークラフト	26 ぬりえK ○セルフケア ○華クラブ/樂器にふれよう 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	27 ○マイペの会 脳トレ/○ロコトレ ○バッティングセンター 樂器で遊ぼう/○ティールーム	28 ○卓球/パスタイム ボランティア ○SST/壁新聞作り 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	29 ○マインドフルネス (呼吸) ○座ってうんどう 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)
ティ	ナイト	30 ○ストレッチ (マット) 園芸 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	<p>＜おしらせ＞ 5階入口廊下の展示スペース『企画ギャラリー05F』では、11月も引き続き 『E.K. 展Ⅱ』を開催しています。是非、見に来て下さい。</p>					

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。

as of 2025/10/22 9:40