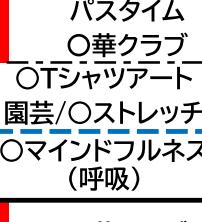
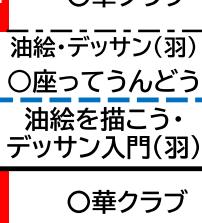




日		月	火	水	木	金	土								
テイ ナイト		1	○ウォーキング ○SST/将棋教室 ○切り絵 ○メタ認知トレーニング カラオケ	2	○華クラブ ○ビーズ/Hello English ○生活習慣病予防教室	3	○パソコン教室 パスタイム ○華クラブ/油絵・デッサン 楽器にふれよう	4	壁新聞作り ○年の瀬彩りコンサート ○Tシャツアート	5	リラクゼーション 食器棚の清掃/油絵・デッサン ○女性限定エクササイズ	6	○座ってうんどう シン・科学クラブ 油絵・デッサン ○ストマネ		
		7	パスタイム ○華クラブ ○Tシャツアート 園芸/○ストレッチ ○マインドフルネス (呼吸)	8	○ウォーキング 将棋教室 ○ボウリング ○すこやかサロン	9	○LIFE ○華クラブ ○セルフケア ○アンニョンKorea	10	ぬりえ ○マインドフルネス(ヨガ) ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽)	11	ボランティア ○バッティングセンター ビーズ(上級)/楽器で遊ぼう	12	○ロコトレ 加湿器の清掃/油絵(羽) ○女性限定エクササイズ	13	コラージュ 楽器にふれよう ○ストマネ 油絵・デッサン(羽)
テイ ナイト		14	○華クラブ 油絵・デッサン(羽) ○座ってうんどう 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	15	○ウォーキング 将棋教室 ○ペーパークラфт ○メタ認知トレーニング ○マインドフルネス (呼吸)	16	○華クラブ 映画/○ビーズ ○Hello English	17	○パソコン教室 ○マインドフルネス(ヨガ) ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽)	18	○ロコトレ 漢字に親しむ ○手芸(苔) 楽器で遊ぼう	19	ぬりえK リラクゼーション 油絵・デッサン(羽) ○女性限定エクササイズ	20	○マインドフルネス(呼吸) シン・科学クラブ パスタイム/あるあるワーク 油絵・デッサン(羽)
		21	○華クラブ ○ビーズ(上級) 園芸	22	○ウォーキング ○卓球/将棋大会 ○推しトーク ○すこやかサロン	23	リラクゼーション ○華クラブ ○手芸(デコ)/おかし科特別編 ○アンニョンKorea	24	ねんどあーと ○セルフケア ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽)	25	おかし科特別編 脳トレ ○ボウリング大会 ○ティールーム	26	ボランティア ○荒川体育館/油絵(羽) ○女性限定エクササイズ	27	○卓球 油絵・デッサン(羽) ○しあわせ生活研究所 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)
テイ ナイト		28	○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(羽)	29	○ロコトレ 壁新聞作り ○ストレッチ(マット)	30	○座ってうんどう パスタイム ○Hello English	31	ブロックス教室 ○ストレッチ ○マインドフルネス (呼吸)						
		カラオケ	創作プログラム	OSST	カラオケ	カラオケ	油絵を描こう・ デッサン入門(羽)								

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 2025/12/2 14:23