



	日	月	火	水	木	金	土
デイ		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	2 ○華クラブ ○ビーズ/Hello English ○生活習慣病予防教室 ○マインドフルネス(呼吸)	3 ○パソコン教室 パスタタイム ○華クラブ/油絵・デッサン 楽器にふれよう 油絵を描こう・デッサン入門	4 壁新聞作り ○年の瀬彩りコンサート ○Tシャツアート 創作プログラム	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 油絵を描こう・デッサン入門	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 油絵を描こう・デッサン入門
ナイト		カラオケ					
デイ	7 パスタタイム ○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 創作プログラム	9 ○LIFE ○華クラブ ○セルフケア ○アンニョンKorea カラオケ	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) 油絵を描こう・デッサン入門(羽)	11 ボランティア ○パッチングセンター ビーズ(上級)/楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	12 ○ロコトレ 加湿器の清掃/油絵(羽) ○女性限定エクササイズ 油絵を描こう・デッサン入門(羽)	13 コラージュ 楽器にふれよう ○ストマネ 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・デッサン入門(羽)
ナイト							
デイ	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 ○ペーパークイリング ○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 カラオケ	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) 油絵を描こう・デッサン入門(羽)	18 ○ロコトレ 漢字に親しむ ○手芸(苔) 楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	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 油絵を描こう・デッサン入門(羽)	20 ○マインドフルネス(呼吸) シン・科学クラブ パスタタイム/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)
ナイト							
デイ	21 ○華クラブ ○ビーズ(上級) 園芸 カラオケ	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 創作プログラム	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 ○SST	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) X'masピアノライブ 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 カラオケ	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 油絵を描こう・デッサン入門(羽)	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)
ナイト							
デイ	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) カラオケ	30 ○座ってうんどう パスタタイム ○レザークラフト ○Hello English	31 ブロック教室 ○ストレッチ ○マインドフルネス(呼吸)			
ナイト							

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