



		日	月	火	水	木	金	土
月	火	水	木	金	土			
元 ナイ								
	<b>2026</b>							
テイ ナイ	4 ○Let's Do Fitness ぬりえ/園芸 ○ストレッチ ○マインドフルネス(呼吸)	5 ○ウォーキング 新春将棋大会 ○ボウリング ○メタ認知トレーニング カラオケ	6 ○SST ○華クラブ ○生活習慣病予防教室 ○アンニョンKorea/○ビーズ 創作プログラム	7 パスタイム ○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(羽)	8 ○ロコトレ 壁新聞づくり 楽器で遊ぼう	9 ○マインドフルネス(ヨガ) 油絵(羽)/加湿器の清掃 ○女性限定エクササイズ 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	10 ○マインドフルネス(呼吸) コラージュ 油絵・デッサン(羽) ○ストマネ 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	
テイ ナイ	11 ○Let's Do Fitness 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)	12 将棋教室 ○Tシャツアート ○すこやかサロン 創作プログラム	13 ○LIFE ○華クラブ ○セルフケア ○Hello English カラオケ	14 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(羽)	15 パスタイム/○ロコトレ 漢字に親しむ ○ペーパーバイリング 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	16 ○パソコン教室 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)	17 楽器にふれよう シン・科学クラブ 油絵・デッサン(羽) あるあるワーク 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	
テイ ナイ	18 ○Let's Do Fitness ○華クラブ ○手芸(縫) 園芸 ○マインドフルネス(呼吸)	19 ○ウォーキング 将棋教室/○卓球 ○ビーズ(上級) ○メタ認知トレーニング 創作プログラム	20 ○マインドフルネス(呼吸) ○華クラブ ○アンニョンKorea 映画/○ビーズ カラオケ	21 ○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)	22 ○ロコトレ/脳トレ ○マイペの会 ○荒川体育館で汗を流そう 樂器で遊ぼう/○ティールーム 樂器を楽しむ	23 ボランティア ○ボウリング大会/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)	24 おかし科(徳渡) 手話 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	25 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸/○ストレッチ 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	26 ○ウォーキング 将棋教室/○SST 食器棚の清掃 ○すこやかサロン カラオケ	27 リラクゼーション ○華クラブ ○Hello English	28 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) 油絵・デッサン(羽) ピアノライブ	29 おかし科(早松) ○手芸(デコ)/壁新聞作り 樂器で遊ぼう 樂器を楽しむ	30 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)	31 シン・科学クラブ 油絵・デッサン(羽) パスタイム 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 2025/12/23 14:13