



	日	月	火	水	木	金	土
テイ	  				1	2	3
ナイト					パスタタイム 新春切り絵 カラオケ	座ってうんどう ○ビーズ(上級) 創作プログラム	書初め ○ストマネ カラオケ
テイ	4	5	6	7	8	9	10
ナイト	○Let's Do Fitness ぬりえ/園芸 ○ストレッチ ○マインドフルネス(呼吸)	○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	○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	パスタタイム ○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)	○ロコトレ 壁新聞づくり 楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	○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)	○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	11	12	13	14	15	16	17
ナイト	○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)	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	○LIFE ○華クラブ ○セルフケア ○Hello English カラオケ	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)	パスタタイム/○ロコトレ 漢字に親しむ ○ペーパーキリング ○Tシャツアート/楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	○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)	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	18	19	20	21	22	23	24
ナイト	○Let's Do Fitness ○華クラブ ○手芸(縫) 園芸 ○マインドフルネス(呼吸)	○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	○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	○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)	○ロコトレ/脳トレ ○マイペの会 ○荒川体育館で汗を流そう 楽器で遊ぼう/○ティールーム 楽器を楽しむ	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)	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	25	26	27	28	29	30	31
ナイト	○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)	○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	リラクゼーション ○華クラブ 冬のイベント ○Hello English	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	おかし科(早松) ○手芸(デコ)/壁新聞作り 楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	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)	シン・科学クラブ 油絵・デッサン(羽) パスタタイム 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