

	日	月	火	水	木	金	土
<div> <div>デイ</div> <div>ナイト</div> </div>	<div>    </div>						
<div> <div>デイ</div> <div>ナイト</div> </div>	<div>1</div> <div> ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸 ○ストレッチ </div> <div>カラオケ</div>	<div>2</div> <div> 将棋教室/○卓球 ○ウォーキング ○ボウリング ○メタ認知トレーニング </div> <div>創作プログラム</div>	<div>3</div> <div> ○座ってうんどう ○華クラブ ○アンニョンKorea/○ビーズ ○生活習慣病予防教室 </div> <div>○マインドフルネス(呼吸)</div>	<div>4</div> <div> パスタイム ○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 </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門</div>	<div>5</div> <div> ○ロコトレ 壁新聞作り ○切り絵 楽器で遊ぼう </div> <div>楽器を楽しむ</div>	<div>6</div> <div> リラクゼーション ○パソコン教室 油絵・デッサン ○女性限定エクササイズ </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門</div>	<div>7</div> <div> シン科学クラブ ○ストマネ 油絵・デッサン </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門</div>
<div> <div>デイ</div> <div>ナイト</div> </div>	<div>8</div> <div> ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸 油絵・デッサン(羽) </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>	<div>9</div> <div> 将棋教室/○SST ○ウォーキング ○Tシャツアート ○すこやかサロン </div> <div>○マインドフルネス(呼吸)</div>	<div>10</div> <div> ○LIFE ○華クラブ ○セルフケア ○Hello English </div> <div>ピアノライブ</div>	<div>11</div> <div> めりえ/○卓球 パスタイム ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽) </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>	<div>12</div> <div> ボランティア ○パソコン教室 食器棚の清掃/○ビーズ上級 楽器で遊ぼう </div> <div>楽器を楽しむ</div>	<div>13</div> <div> ○座ってうんどう 加湿器の清掃 油絵・デッサン(羽) ○女性限定エクササイズ </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>	<div>14</div> <div> 楽器にふれよう コラージュ ○ストマネ 油絵・デッサン(羽) </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>
<div> <div>デイ</div> <div>ナイト</div> </div>	<div>15</div> <div> ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸/パスタイム ○手芸(デコ) </div> <div>○マインドフルネス(呼吸)</div>	<div>16</div> <div> 将棋教室/○ウォーキング ○マインドフルネス(ヨガ) ○ペーパークイリング ○メタ認知トレーニング </div> <div>創作プログラム</div>	<div>17</div> <div> ○座ってうんどう ○華クラブ 映画/○ビーズ ○アンニョンKOREA </div> <div>カラオケ</div>	<div>18</div> <div> ○マインドフルネス(呼吸) ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽) </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>	<div>19</div> <div> 漢字に親しむ/○ロコトレ ○壁新聞作り(特別編) ○パッチングセンター 楽器で遊ぼう/○Tシャツアート </div> <div>楽器を楽しむ</div>	<div>20</div> <div> リラクゼーション おかし科(早松) 油絵・デッサン(羽) ○女性限定エクササイズ </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>	<div>21</div> <div> シン科学クラブ ○ビーズ上級 油絵・デッサン(羽) あるあるワーク </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>
<div> <div>デイ</div> <div>ナイト</div> </div>	<div>22</div> <div> ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸/○お茶クラブ 油絵・デッサン(羽) </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>	<div>23</div> <div> 将棋大会/○SST ○ストレッチ ○推しトーク ○すこやかサロン </div> <div>壁新聞作り</div>	<div>24</div> <div> リラクゼーション ○華クラブ パスタイム ○レザークラフト </div> <div>○Hello English</div>	<div>25</div> <div> ○セルフケア ねんどあーと ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽) </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>	<div>26</div> <div> 脳トレ ○ロコトレ ○荒川体育館で汗を流そう 楽器で遊ぼう/○ティールーム </div> <div>楽器を楽しむ</div>	<div>27</div> <div> ボランティア めりえK/○卓球 ○ボウリング大会/油絵(羽) ○女性限定エクササイズ </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>	<div>28</div> <div> 手話 ○おかし科(徳渡) 油絵・デッサン(羽) ○しあわせ生活研究所 </div> <div>油絵を描こう・デッサン入門(羽)</div>
<div> <div>デイ</div> <div>ナイト</div> </div>							

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 2026/1/28 13:46