

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| デイ | | | | | | | |
| デイ | 1 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸 ○ストレッチ | 2 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 | 3 ○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 | 4 パスタイム ○マインドフルネス(ヨガ) ○華クラブ/樂器にふれよう 油絵・デッサン | 5 ○口コトレ 壁新聞作り ○切り絵 樂器で遊ぼう | 6 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 | 7 シン科学クラブ ○ストマネ 油絵・デッサン |
| ナイト | カラオケ | 創作プログラム | ○マインドフルネス(呼吸) | 油絵を描こう・ デッサン入門 | 樂器を楽しむ | 油絵を描こう・ デッサン入門 | 油絵を描こう・ デッサン入門 |
| デイ | 8 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸 油絵・デッサン(羽) | 9 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 | 10 ○LIFE ○華クラブ ○セルフケア ○Hello English | 11 ぬりえ/○卓球 パスタイム ○華クラブ/樂器にふれよう 油絵・デッサン(羽) | 12 ボランティア ○パソコン教室 食器棚の清掃/○ビーズ上級 樂器で遊ぼう | 13 ○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 | 14 楽器にふれよう コラージュ ○ストマネ 油絵・デッサン(羽) |
| ナイト | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) | ○マインドフルネス(呼吸) | ピアノライブ | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) | 樂器を楽しむ | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) |
| デイ | 15 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸/パスタイム ○手芸(デコ) | 16 将棋教室/○ウォーキング ○マインドフルネス(ヨガ) ○ペーパークリーリング ○メタ認知トレーニング | 17 ○座ってうんどう ○華クラブ 映画/○ビーズ ○アンニョンKOREA | 18 ○マインドフルネス (呼吸) ○華クラブ/樂器にふれよう 油絵・デッサン(羽) | 19 漢字に親しむ/○口コトレ ○壁新聞作り(特別編) ○バッティングセンター 樂器で遊ぼう/○Tシャツアート | 20 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 | 21 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 |
| ナイト | ○マインドフルネス(呼吸) | 創作プログラム | カラオケ | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) | 樂器を楽しむ | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) |
| デイ | 22 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸/○お茶クラブ 油絵・デッサン(羽) | 23 将棋大会/○SST ○ストレッチ ○推しトーク ○すこやかサロン | 24 リラクゼーション ○華クラブ パスタイム ○レザークラフト | 25 ○セルフケア ねんどあーと ○華クラブ/樂器にふれよう 油絵・デッサン(羽) | 26 脳トレ ○口コトレ ○荒川体育館で汗を流そう 樂器で遊ぼう/○ティールーム | 27 ボランティア ぬりえK/○卓球 ○ボウリング大会/油絵(羽) ○女性限定エクササイズ | 28 手話 ○おかし科(徳渡) 油絵・デッサン(羽) ○しあわせ生活研究所 |
| ナイト | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) | 壁新聞作り | ○Hello English | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) | 樂器を楽しむ | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) | 油絵を描こう・ デッサン入門(羽) |
| デイ | | | | | | | |
| 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 2026/1/28 13:46