



	日	月	火	水	木	金	土
デイ	1 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸/○ストレッチ ○パスタタイム	2 ○ウォーキング 壁新聞作り ○メタ認知トレーニング ○切り絵	3 ○華クラブ ○座ってうんどう ○生活習慣病予防教室 ○ビーズ/○アンニョンKOREA	4 ○マインドフルネス(ヨガ) ○パスタタイム ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン	5 ○ロコトレ ○パソコン教室 ぬりえ/○ビーズ上級 楽器で遊ぼう	6 リラクゼーション 加湿器の清掃 油絵・デッサン ○女性限定エクササイズ	7 シン科学クラブ ○健フェスツアー ○ストマネ/油絵・デッサン
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	楽器を楽しむ	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/○パスタタイム 油絵・デッサン(羽)	9 将棋教室/○SST ○ウォーキング ○すこやかサロン ○ペーパークイリング	10 ○華クラブ ○LIFE ○セルフケア ○Hello English	11 ○マインドフルネス(呼吸) ○パソコン教室 ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽)	12 ボランティア ○バッチングセンター 楽器で遊ぼう	13 ぬりえK 卓球 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 油絵・デッサン(羽) ○ストマネ
ナイト	油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	カラオケ	創作プログラム	油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	楽器を楽しむ	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 ○手芸(縫)	16 将棋教室 ウォーキングイベント ○メタ認知トレーニング ○ビーズ(上級)	17 ○華クラブ 映画/○ビーズ ○アンニョンKOREA	18 おかし科(松・早) ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵・デッサン(羽)	19 漢字に親しむ ○座ってうんどう ○Tシャツアート/○パスタタイム ○マインドフルネス(ヨガ)	20 ○ロコトレ 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 ○ストレッチ 油絵・デッサン(羽) あるあるワーク
ナイト	○語学特別編	創作プログラム	ピアノライブ	油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	カラオケ	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 将棋教室/○SST ○ウォーキング ○すこやかサロン ○Tシャツアート	24 ○華クラブ リラクゼーション ○ボウリング ○Hello English	25 ○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)	26 脳トレ/○ロコトレ ○マイペの会 ○荒川体育館で汗を流そう ○ティールーム/楽器で遊ぼう	27 ボランティア おかし科(徳・渡) 油絵・デッサン(羽) ○女性限定エクササイズ	28 手話 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)	○マインドフルネス(呼吸)	カラオケ	油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	楽器を楽しむ	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	29 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸 油絵・デッサン(羽)	30 将棋大会/○卓球 ○パスタタイム ○ボウリング大会 ○手芸(デコ)	31 ○華クラブ ○座ってうんどう ○レザークラフト				
ナイト	油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	壁新聞作り	○アンニョンKOREA				

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。