



	日	月	火	水	木	金	土
テイ				1 ○パソコン教室 おかし科(早-松) ○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)	2 ブロックス教室 ○ロコトレ ○ビーズ上級/○楽器遊ぼう ○パッチングセンター ○楽器を楽しむ	3 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)	4 シン科学クラブ 油絵・デッサン(羽) ○ストマネ 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)
ナイト				5 ぬりえ/○華クラブ ○Let's Do Fitness 園芸 ○ストレッチ カラオケ	6 ○ウォーキング 将棋大会/○SST ○ボウリング ○メタ認知トレーニング ○マインドフルネス(呼吸)	7 ○座ってうんどう ○華クラブ ○ビーズ ○生活習慣病予防教室 ○Hello English	8 ○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 油絵を描こう・ デッサン入門
テイ	12 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 油絵・デッサン(羽) ○お茶クラブ/園芸 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	13 ○ウォーキング ○卓球/将棋教室 ○ボウリング大会 ○すこやかサロン カラオケ	14 ○ロコトレ ○華クラブ ○手芸(デコ) ○セルフケア ○アンニョンKOREA	15 ○パソコン教室 ○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)	16 パスタタイム 漢字に親しむ 食器棚清掃/○楽器で遊ぼう ○Tシャツアート ○楽器を楽しむ	17 リラクゼーション 油絵(羽)/加湿器清掃 ○女性限定エクササイズ 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	18 シン科学クラブ 楽器にふれよう 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	19 ○Let's Do Fitness ○華クラブ ○Tシャツアート 園芸 創作プログラム	20 ○ウォーキング 将棋教室/○SST ○ペーパーキリング ○メタ認知トレーニング カラオケ	21 ○座ってうんどう ○華クラブ 映画 ○ビーズ ○Hello English ピアノライブ	22 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) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	23 脳トレ ○ロコトレ ○荒川体育館で汗を流そう ○楽器遊ぼう/○ティールーム ○楽器を楽しむ	24 ぬりえK ボランティア 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)	25 パスタタイム 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	26 ○Let's Do Fitness ○華クラブ 油絵・デッサン(羽) ○ストレッチ/園芸 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	27 おかし科(徳-渡) ○卓球/将棋教室 ○推しトーク ○すこやかサロン カラオケ	28 リラクゼーション ○華クラブ ○レザークラフト ○アンニョンKOREA	29 ○マインドフルネス (呼吸) ○華クラブ/パスタタイム 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう・ デッサン入門(羽)	30 壁新聞作り ○ロコトレ ○ビーズ(上級)/○手芸(縫) ○楽器で遊ぼう ○楽器を楽しむ		
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。