10月

	日	月	火	水	木	金	土
デイ					1 ぬりえ 〇バッティングセンター 〇楽器で遊ぼう	2 リラクゼーション 油絵・デッサン(羽) 〇女性限定エクササイズ	3 シン・科学クラブ 油絵・デッサン(羽) 〇ストマネ
ナイト					〇楽器を楽しむ	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	4 〇Let's Do Fitness 〇華クラブ 園芸 〇Tシャツアート	5 ウォーキング 将棋教室 壁新聞作り 〇メタ認知トレーニング	6 〇華クラブ 〇ビーズ 〇生活習慣病予防教室	7 パスタイム おかし科(早松) 〇華クラブ/油絵 楽器にふれよう	8 ボランティア 〇ボウリング/〇ビーズ上級 〇楽器で遊ぼう	9 〇パソコン教室 油絵・デッサン 〇女性限定エクササイズ	10 楽器にふれよう コラージュ 油絵・デッサン 〇ストマネ
ナイト	創作プログラム	カラオケ	〇Hello English	油絵を描こう／ デッサン入門	〇楽器を楽しむ	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	11 〇Let's Do Fitness 〇華クラブ 油絵・デッサン(羽) 〇ストレッチ	12 将棋大会 〇手芸(縫) 〇すこやかサロン	13 〇SST 〇華クラブ 〇ペーパークイリング 〇セルフケア	14 〇マインドフルネス (ヨガ) 〇華クラブ/油絵(羽) 楽器にふれよう	15 パスタイム 漢字に親しむ 〇Tシャツアート 〇楽器で遊ぼう	16 リラクゼーション 油絵・デッサン(羽) 〇女性限定エクササイズ	17 シン・科学クラブ 油絵・デッサン(羽) 〇卓球/空気清浄機清掃
ナイト	油絵を描こう／ デッサン入門(羽)	カラオケ	〇アンニョンKorea	油絵を描こう／ デッサン入門(羽)	〇楽器を楽しむ	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	18 〇Let's Do Fitness 〇華クラブ 〇お茶クラブ	19 ウォーキング 将棋教室 〇手芸(デコ) 〇メタ認知トレーニング	20 〇華クラブ 映画 〇ビーズ	21 おかし科(徳渡) 〇マインドフルネス(ヨガ) 〇華クラブ/油絵(羽) 楽器にふれよう	22 〇切り絵 脳トレ 〇ティールーム 〇楽器で遊ぼう	23 ねんどあーと ボランティア 〇ゆるすぽ/油絵(羽) 〇女性限定エクササイズ	24 パスタイム 手話 油絵・デッサン(羽) 〇しあわせ生活研究所
ナイト	創作プログラム	カラオケ	〇Hello English	油絵を描こう／ デッサン入門(羽)	〇楽器を楽しむ	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	25 〇Let's Do Fitness 〇華クラブ 油絵・デッサン(羽)	26 ウォーキング 将棋教室 〇すこやかサロン 〇推しトーク	27 リラクゼーション 〇華クラブ 〇レザークラフト	28 壁新聞作り 〇セルフケア 〇華クラブ/油絵(羽) 楽器にふれよう	29 マインドフルネス (呼吸) 〇ボウリング大会 〇ビーズ上級/〇楽器で遊ぼう	30 リラクゼーション ぬりえK 油絵・デッサン(羽) 〇女性限定エクササイズ	31 〇ストレッチ 油絵・デッサン(羽) 〇卓球/食器棚の清掃
ナイト	油絵を描こう／ デッサン入門(羽)	カラオケ	〇アンニョンKorea	油絵を描こう／ デッサン入門(羽)	〇楽器を楽しむ	油絵／デッサン(羽) ピアノライブ	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。
〇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 2026/10/5 9:21