

10月

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