11 November 霜月

	日	月	火	水	木	金	土
デイ	1 ○華クラブ	2 ○ウォーキング 将棋教室	3 パスタイム ○華クラブ	4 おかし科(早松)	5 漢字に親しむ ○座ってうんどう	6 リラクゼーション	7 ぬりえ シン・科学クラブ
	○Let's Do Fitness	○Tシャツアート ○メタ認知トレーニング	○ビーズ	○華クラブ/油絵(羽) 楽器にふれよう	○ボウリング ○楽器で遊ぼう	油絵・デッサン(羽) ○女性限定エクササイズ	油絵・デッサン(羽) ○ストマネ
ナイト	カラオケ	壁新聞作り	○Hello English	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	8 ○華クラブ ○Let's Do Fitness	9 ○ウォーキング 将棋教室	10 ○LIFE ○華クラブ	11 ○マインドフルネス(ヨガ)	12 ○PC教室/ボランティア ○みんなで茶話会	13 ブロックス大会	14 楽器にふれよう コラージュ
	油絵・デッサン(羽) ○お茶クラブ	○ペーパークイリング ○すこやかサロン	○Tシャツアート ○セルフケア	○華クラブ/油絵 楽器にふれよう	○バッティング ○ビーズ(上級)/○楽器遊ぼう	○ゆるすぽ/油絵 ○女性限定エクササイズ	油絵・デッサン ○卓球
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)	○アンニョンKorea	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	15 ○華クラブ ○Let's Do Fitness	16 ○ウォーキング 将棋大会	17 ○座ってうんどう ○華クラブ	18 パスタイム ○マインドフルネス(ヨガ)	19 ○切り絵 ○ロコトレ	20 リラクゼーション	21 シン・科学クラブ
	○手芸(縫) 空気清浄器清掃	○しあわせ生活研究所 (特別編)	○生活習慣病予防教室 映画/○ビーズ	○華クラブ/油絵(羽) 楽器にふれよう	秋のイベント ○楽器で遊ぼう	○ボウリング大会/油絵(羽) ○女性限定エクササイズ	油絵・デッサン(羽) ○ストマネ
ナイト	カラオケ	ピアノライブ	○Hello English	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	22 おかし科(徳渡) ○Let's Do Fitness	23 ○ビーズ(上級) ○卓球	24 リラクゼーション ○華クラブ	25 ねんどあーと ○セルフケア	26 ○マイペの会 脳トレ	27 ぬりえK ボランティア	28 パスタイム 手話
	油絵・デッサン(羽) ○ストレッチ	○手芸(デコ) ○すこやかサロン	○レザークラフト	○華クラブ/油絵(羽) 楽器にふれよう	○ティールーム ○楽器で遊ぼう	油絵・デッサン(羽) ○女性限定エクササイズ	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)	カラオケ	カラオケ	油絵を描こう／ デッサン入門(羽)	パスタイム ○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 ○華クラブ ○Let's Do Fitness	30 ○SST 将棋教室					
	油絵・デッサン(羽) 食器棚清掃	○壁新聞作り ○ストレッチ					
ナイト	油絵を描こう／ デッサン入門	カラオケ					

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 2026/10/27 9:53