

	日	月	火	水	木	金	土
デイ		1	2	3	4	5	6
ナイト		○SST/ぬりえ 将棋大会 壁新聞作り ○メタ認知トレーニング カラオケ	パスタタイム ○華クラブ ○ボウリング ○ビーズ ○Hello English	おかし科(早松) ブロック教室/油絵 ○華クラブ/楽器にふれよう 油絵を描こう/ デッサン入門	漢字に親しむ ○ロコトレ ○荒川体育館で汗を流そう ○ビーズ(上級)/楽器で遊ぼう 楽器を楽しむ	○パソコン教室 リラクゼーション 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	シン・科学クラブ ○マインドフルネス(呼吸) 油絵・デッサン 油絵を描こう/ デッサン入門
デイ	7	8	9	10	11	12	13
ナイト	○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸 ○ストレッチ カラオケ	○卓球 将棋教室 初夏ミニイベント ○すこやかサロン 創作プログラム	○座ってうんどう ○華クラブ ○Tシャツアート ○セルフケア ○アンニョンKorea	○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)	空気清浄機の清掃 ○手芸(縫) カラオケ	○パーパークイリング 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)	コラージュ 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)
デイ	14	15	16	17	18	19	20
ナイト	○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸/○お茶クラブ 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう/ デッサン入門(羽)	○座ってうんどう ○手芸(デコ) ○メタ認知トレーニング カラオケ	ブロックス大会 ○華クラブ 映画 ○ビーズ ○Hello English	○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)	○パソコン教室 ○ロコトレ ○パッティングセンター ○楽器で遊ぼう/OTシャツ ○楽器を楽しむ	パスタタイム 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)	楽器にふれよう シン・科学クラブ 食器棚の清掃 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう/ デッサン入門(羽)
デイ	21	22	23	24	25	26	27
ナイト	○Let's Do Fitness ○華クラブ 園芸 ○ストレッチ カラオケ	○SST 将棋教室 ○推しトーク ○すこやかサロン ピアノライブ	リラクゼーション ○華クラブ ○生活習慣病予防教室 ○ビーズ上級/壁新聞作り ○アンニョンKorea	ねんどあーと ○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)	脳トレ ○ロコトレ ○ティールーム ○楽器で遊ぼう ○楽器を楽しむ	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)	おかし科(徳渡) 手話 ○しあわせ生活研究所 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう/ デッサン入門(羽)
デイ	28	29	30				
ナイト	○Let's Do Fitness 園芸 油絵・デッサン(羽) 油絵を描こう/ デッサン入門(羽)	○卓球 将棋教室 ○ボウリング大会 OSST カラオケ	パスタタイム ○華クラブ ○レザークラフト ○Hello English				

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。