

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
休館	午前	11月の事業申込について 【先着申込日】 10月21日(月) 9:00~ 電話受付は 10:00~	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	
				もの作り 交流会	【都】スマホ 相談会		
	午後			知って得する スマホ教室			
			囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
6	7	8	9	10	11	12	
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ	健康 いきいき体操	
		脳トレ チョイス				水彩色えんぴつ クラブ	
	午後					水彩色えんぴつ クラブ	
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋		
13	14	15	16	17	18	19	
休館	午前	休館	合唱カラオケ 横丁	シニア・ヨガ	もの作り 交流会	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
						書道	
	午後				フレイル予防オ ンライン講座		三原台 ポッチャーズ
			囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
20	21	22	23	24	25	26	
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	わくわく カレンダー
	午後	ゲームに トライ					
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
27	28	29	30	31	◆ご利用の際は 次のことをご協力ください◆ ①手洗い、手指消毒。②30分に1回、 部屋の換気。③お飲み物はご持参くだ さい。 ●団体受付は毎月1日9:30~ ●囲碁将棋は営業日の13:00~17:00 ●毎週木曜日午後は団体利用のない場 合カラオケ(13時~16時30分)になりま す		
休館	午前	にこやか体操	【館】スマホ 相談会	今月のつくって みよう			
午後			今月のつくって みよう				
	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋			