

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土						
休館	午前	◆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日となります。		12月の事業申込について【先着申込日】11月21日(木) 9:00~ 電話受付は 10:00~	高齢者みんな健康プロジェクト 「食べて 元気に ちゃんとごはん と いきいき栄養講座」 11月21日(木) 10時~11時 ・電子レンジで手軽に作れる食事の紹介。 ・テキストプレゼント ・講座終了後個別相談。	1	2						
	午後	健康 いきいき体操	三原台 ボッチャーズ			カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋						
3		4		5		6		7		8		9	
休館	午前	休館		川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ					健康 いきいき体操		
	午後					【都】スマホ 相談会							
				知って得する スマホ教室	<b>NEW</b> レクダンス								
			囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋							
10		11		12		13		14		15		16	
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	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操						
	午後	脳トレ チョイス		水彩色えんぴつ クラブ	おり紙広場	書道							
				水彩色えんぴつ クラブ	<b>NEW</b> レクダンス								
		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							
17		18		19		20		21		22		23	
休館	午前	にこやか体操	合唱 カラオケ横丁	シニア・ヨガ	<b>NEW</b> 食べて元気に ちゃんと ごはん と いきいき 栄養 講座	シニア・ヨガ	休館						
	午後	<b>NEW</b> 薬と健康について				おり紙広場							
		ゲームに トライ (ボーリング)			フレイル 予防 オンライン講座								
		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						
24/31		25		26		27		28		29		30	
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	おり紙広場	わくわく カレンダー						
	午後		小さな映画会										
		【館】スマホ 相談会											
		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						