

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2 	3
	<p>※元気アップ体操、健康いきいき体操、VIDEO体操のご利用について</p> <p>各事業1回のみ、お申込みできます。 当日空きがある場合でも、同じ月に1回参加されている方はご参加出来ません。</p> 			<p>団体抽選会 10:00～</p> <p>東京都スマホ相談会 13:00～</p>	<p>元気アップ体操 10:30～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ⑩13:30～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>カラオケ開放 9:00～</p> <p>カラオケ開放 13:00～</p>
4	5 	6 	7	8 	9 	10
休日	<p>懐かしの小さな映画会 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>筋スタ⑪13:30～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>VIDEO体操 10:00～ 栄養講座ちゃんご飯 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>eスポーツボウリング大会選手選考会 13:30～</p>	<p>健康いきいき体操 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ⑫13:30～ 筋トレ開放・筋トレ フォローアップ 15:00～</p>	<p>卓球開放 9:00～</p>
11	12	13 	14	15 	16 	17
山の日	振替休日	<p>折り紙教室 10:00～ 元気アップ体操 10:30～</p> <p>筋トレ開放 15:00～</p>	<p>水彩色鉛筆を使って みよう 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>カラオケ開放 9:00～</p> <p>理学療法士講座 14:30～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	
休日		休日				
18	19 	20 	21	22 	23 	24
休日		<p>9月事業申込 開始 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>卓球開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>VIDEO体操 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ eスポーツボウリング 14:00～</p>		<p>ねりっこポッチャ 交流会 10:00～ 健康いきいき体操 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>9月事業申込 締切 カラオケ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～</p> <p>カラオケ開放 13:00～</p>
25	26 	27 	28	29 	30 	31
休日	<p>スマホ教室 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>筋トレ開放 15:00～</p>	<p>9月事業抽選 結果発表</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～</p>	<p>薬・薬ポッチャ 14:00～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>卓球開放 13:00～</p>