



	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前	11月 すっかり晩秋の趣となりましたが、お変わりありませんか？肌寒い日が増えてきましたが、風邪など召されていませんか						レインボー琴同好会9:30～
午後							社交ダンス同好会 舞ハート 13：15～
	2	3	4	5	6	7	8
午前	社交ダンス同好会 舞フェアレディ9:30～	文化の日 休館日	振替休館日	オーラルフレイル教室 (集会室) 町トレ 10：00～ 社交ダンス同好会 ドリーム 13：15～	太極拳教室 9：30～ 町トレ 10：00～	町トレ 10：00～	社交ダンス同好会 スマイル 9：30～
午後				民謡教室 13：15～			
	9	10	11	12	13	14	15
午前		休館日	ボール体操教室 9：45～ 町トレ 10：00～	町トレ 10：00～	ストレッチ教室 10：45～ 町トレ 10：00～ 骨密度・肌水分測定会 9:20～11:30 13:15～15:15 太極拳同好会 13：00～	水墨画教室 9：30～ 町トレ 10：00～	ポッチャ忠生9：30～ レインボー琴同好会9:30～
午後			さくらベル同好会13：30～ 町トレ 13：30～ ちぎり絵同好会13：30～	社交ダンス同好会 ドリーム 13：15～		水彩画同好会 13：15～	社交ダンス同好会 舞ハート 13：15～
	16	17	18	19	20	21	22
午前	桜美林大学 合唱寸劇 10:30～11:45 舞フェアレディ9:30～	休館日	生け花教室 9：15～ 紙紐同好会 10：15～ さくらボール同好会 10：00～ 町トレ 10：00～ 詩吟教室 13：30～ 町トレ 13：30～	町トレ 10：00～	太極拳教室 9：30～ 町トレ 10：00～ 書道同好会 9：30～	町トレ 10：00～	社交ダンス同好会 スマイル 9：30～
午後					書道同好会 13：15～	民謡教室 13：15～	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	勤労感謝の日 休館日	休館日	ボール体操教室 9：45～ 町トレ 10：00～ 書道同好会 9：30～	スマホ相談会 900～12:20 町トレ 10：00～	ストレッチ教室 10：45～ 町トレ 10：00～	水墨画教室 9：30～ 町トレ 10：00～	
午後			さくらベル同好会13：30～ 町トレ 13：30～ ちぎり絵同好会13：30～	社交ダンス同好会 舞ダンス 13：15～	太極拳同好会 13：00～ 書道同好会 13：15～	水彩画同好会 13：15～	
	30		11/16(日)桜美林大学の学生さんによる 合唱寸劇『水戸黄門』が開催されます 10:30～11:45 広間使用のため午前のカラオケ・ビリヤード・麻雀・囲碁・将棋はありません				
午前							
午後							

【健康体操】10：00/14：00
【踏み台昇降運動】11：00/14：30
【健康器具開始時間】9：10/9：40/10：10/10：40/11：10/13：10/13：40/14：10/14：40/15：10
【足裏マッサージ、オートヘルサーは午前11:30 午後15:30が最終時間です】

