



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		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~	町トレ 10:00~	太極拳教室 9:30~ 町トレ 10:00~ 書道同好会② 9:30~	町トレ 10:00~	ボッチャ忠生9:30~ レインボーボー琴同好会9:30~
午後			町トレ 13:30~	社交ダンス同好会 ドリーム 13:15~	書道同好会① 13:15~	民謡教室 13:15~	社交ダンス同好会 舞ハート 13:15~
	7	8	9	10	11	12	13
午前	社交ダンス同好会 舞フェアレディ9:30~ 演芸大会	休館日	ボール体操教室 9:45~ 町トレ 10:00~	スマホ相談会 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~	社交ダンス同好会 スマイル 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~	太極拳同好会 13:00~	水彩画同好会 13:15~	
	14	15	16	17	18	19	20
午前		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~	町トレ 10:00~	太極拳教室 9:30~ 町トレ 10:00~ 書道同好会② 9:30~	町トレ 10:00~	ボッチャ忠生9:30~ レインボーボー琴同好会9:30~
午後			町トレ 13:30~		書道同好会① 13:15~	民謡教室 13:15~	社交ダンス同好会 舞ハート 13:15~
	21	22	23	24	25	26	27
午前	社交ダンス同好会 舞フェアレディ9:30~	休館日	ボール体操教室 9:45~ 町トレ 10:00~	スマホ相談会 町トレ 10:00~	ストレッチ教室 10:45~ 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			さくらベル同好会13:30~ 町トレ 13:30~ ちぎりえ同好会13:30~	舞ダンス 13:15~	太極拳同好会 13:00~	水彩画同好会 13:15~	
	28	29	30	31			
午前					年の瀬も押し迫ってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。 寒さが一段と厳しくなってまいりましたが、 体調など崩されていませんか? 年末に向けて忙しくなる時期ですが、無理せずお過ごしくださいね。 今年もあと少し。元気に乗り切りましょう！		
午後			年末休館日				

【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】9:10/9:40/10:10/10:40/11:10/10:13:10/13:40/14:10/14:40/15:10

【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】

リサイクル適性Ⓐ

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。