



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	 すっきり秋らしい気候になりました 寒暖差が大きい時期ですので、風邪などひかないように				書道② 9：30～ 太極拳教室 9：30～ 町トレ 10：00～	町トレ 10：00～ モルック・バラの会 9：30～	ポッチャ忠生9：30～ レインボー琴同好会9:30～
午後					書道同好会 13：15～	民謡教室 13：15～	社交ダンス同好会 舞ハート 13：15～
	4	5	6	7	8	9	10
午前	社交ダンス同好会 舞フェアレディ9:30～	休館日	生け花教室 9：15～ 紙紬同好会 10：15～ さくらボール同好会 10：00～ 町トレ 10：00～	スマホ相談室(おさらい室) 9:00～12:20 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～	社交ダンス同好会 スマイル 9：30～
午後			町トレ 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～	レクダンスむぎの会 13：30～
	11	12	13	14	15	16	17
午前		 スポーツの日 休館日	振替休館日	スマホ相談室(集会室) 9:00～12:20 椅子ヨガ同好会10:45～	太極拳教室 9：30～ 町トレ 10：00～	町トレ 10：00～ モルック・バラの会 9：30～	ポッチャ忠生9：30～ レインボー琴同好会9:30～
午後				社交ダンス同好会 ドリーム 13：15～		民謡教室 13：15～	社交ダンス同好会 舞ハート 13：15～
	18	19	20	21	22	23	24
午前	社交ダンス同好会 舞フェアレディ9:30～	休館日	生け花教室 9：15～ 紙紬同好会 10：15～ さくらボール同好会 10：00～ 町トレ 10：00～	スマホ相談室(集会室) 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			町トレ 13：30～		太極拳同好会 13：00～	水彩画同好会 13：15～	レクダンスむぎの会 13：30～
	25	26	27	28	29	30	31
午前		休館日	保育園お遊戯会 (ピリヤード・カラオケなし) ボール体操教室 9:45～ 町トレ 10:00～	町トレ 10：00～ 椅子ヨガ同好会 10:30～	書道② 9：30～	町トレ 10：00～	
午後	ウクレレ同好会 レイ・ハリア13:30～		さくらベル同好会13：30～ 町トレ 13：30～ ちぎり絵同好会13：30～		書道同好会 13：15～		

【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】

