



日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
休館日	健康体操 A、B、C ボール体操教室 10:00～11:30	休館日 (文化の日)	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
8	9	10	11	12	13	14
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～ 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、B、C 町トレ(萩の花) 10:00～11:15 麻雀同好会 13:00～15:50 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、B リズム体操 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～ 体力測定会(事前予約)	健康体操 A、C 踊り教室 10:00～12:00 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
15	16	17	18	19	20	21
休館日 	健康体操 A、B、C ボール体操教室 10:00～11:30	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、B、C 町トレ(萩) 10:00～10:30 麻雀同好会 13:00～15:50 健康講座 ①10:40～11:15 ②14:05～14:40	健康体操 A、B 健康太極拳 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日 (勤労感謝の日)	健康体操 A、B、C わなげタイム 10:30～11:30 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C こうさぎ保育園交流会 10:00～10:20 町トレ(萩の花) 10:20～11:15 歯と口の健康講座 14:00～15:00 麻雀同好会 13:00～15:50	健康体操 A、B リズム体操 10:00～11:30 町トレ(ハイビスカス) 13:00～14:15	健康体操 A、B、C 町トレ(けやき会) 10:00～11:15 パワトレ 10:30～ 14:00～	健康体操 A、C 踊り教室 10:00～12:00 わなげタイム 10:30～11:30 麻雀同好会 13:00～15:50
29	30	☆健康体操A(9:15～)は毎日、健康体操B(9:45～)は月～金曜日に実施します。 (11月25日は、健康体操Bはありません) 健康体操C(13:15～)は、月、火、水、金、土曜日に行います。 ☆踏台昇降(カラオケステップ)は、健康体操の後にいきます。 ☆カラオケは、毎日14:15～15:45に、くじを引いた順番で18曲(1人最多4曲まで)です。 ただし18日(水)、25日(水)は、講座終了後から15時45分までです。 ☆囲碁・将棋は、毎日13:00～15:45 3組までです(事前予約可)。				
休館日	健康体操 A、B、C 書道教室 10:00～11:30	 リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。				

※利用者の皆様には、引き続き、感染症への備えとして、手洗い、検温などにご協力をお願いいたします。