



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	社交ダンス同好会 舞フェアレディ9:30～	休館日		町トレ 10:00～	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				社交ダンス同好会 ドリーム 13:15～	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～
	8	9	10	11	12	13	14
午前		休館日	ボール体操教室 9:45～ 町トレ 10:00～	椅子ヨガ同好会会 10:30～ 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～	歯と口の健康講座 14:00～ (集会室)	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～
	15	16	17	18	19	20	21
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～ 紙紮同好会 10:15～ さくらボール同好会 10:00～ 町トレ 10:00～	町トレ 10:00～	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			町トレ 13:30～	社交ダンス同好会 ドリーム 13:15～	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～
	22	23	24	25	26	27	28
午前			振替休館日	椅子ヨガ同好会会 10:30～ 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	ウクレレ同好会 レイ・ハリア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～
	29	30					
午前		休館日	肌寒さが増し、木々の紅葉が深まる季節となりましたが、お変わりございませんか。 朝晩はめっきり冷え込む日が増えてまいりましたので、どうかお体に気をつけてお過ごしください。				
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】