

日	月	火	水	木	金	土
	骨盤底筋体操 体験会 池田先生 11月19日(火) 13:30~14:30 フェイスタオルを ご持参ください お仲間募集中 将棋同好会 毎週火曜・金曜午後 活動しています 太極拳講座 第2・4水曜 13:30~14:30 ~深い呼吸で健康に~				1 げんき体操講座 馬場先生 10:00~11:00 エコラフト同好会 9:30~12:00 将棋同好会 13:00~16:30 コーラス同好会 13:30~14:30	2
3	4	5	6	7	8	9
	振替休日	水彩画講座 松尾先生 9:30~11:30 青春ポップス講座 久富先生 13:30~14:30 将棋同好会 13:00~16:30	書道・ペン字講座 西村先生 10:00~11:30 カラオケ同好会 10:00~11:30 サックス同好会 13:30~16:00	手芸同好会 9:30~15:00 ペタンク同好会 10:30~11:30 初級パソコン講座 牛島先生 13:30~15:00 ハワイアンフラ同好会 13:30~15:00	ヨガ講座 井上先生 10:00~11:00 エコラフト同好会 9:30~12:00 将棋同好会 13:00~16:30	
10		11	12	13	14	15
	レクリエーション体操 川原先生 10:00~11:00	色えんぴつ講座 (ぬりえなども・・) 浦口先生 9:30~11:30 将棋同好会 13:00~16:30	布ぞうり・小物作り 同好会 9:00~12:00 カラオケ同好会 10:00~11:30 脳トレタイム 10:30~12:00 太極拳講座 山内先生 13:30~14:30 脳トレピアノ 13:30~15:00	パッチワーク手芸講座 金谷先生 10:00~11:30 手芸同好会 9:30~15:00 ペタンク同好会 13:30~14:30	カラオケ講座 戸島先生 10:00~11:30 エコラフト同好会 9:30~12:00 コーラス講座 吉福先生 13:30~14:30 将棋同好会 13:00~16:30	
17	18	19	20	21	22	23
	初めてのスマホ講座 犬木先生 10:00~11:30 ペイペイの使い方 おりがみ同好会 13:30~15:00	水彩画講座 松尾先生 9:30~11:30 骨盤底筋体操 体験会 池田先生 13:30~14:30 将棋同好会 13:00~16:30	書道・ペン字講座 西村先生 10:00~11:30 カラオケ同好会 10:00~11:30 エンジョイダンス講座 牧野先生 13:30~14:30 サックス同好会 13:30~16:00	手芸同好会 9:30~15:00 ペタンク同好会 10:30~11:30 中級パソコン講座 牛島先生 13:30~15:00 ハワイアンフラ同好会 13:30~15:00	ヨガ講座 井上先生 10:00~11:00 エコラフト同好会 9:30~12:00 将棋同好会 13:00~16:30	
24	25	26	27	28	29	30
	レクリエーション体操 川原先生 10:00~11:00 タイ式ヨガ講座 口石先生 13:30~14:30	色えんぴつ同好会 9:30~11:30 健康体操講座 川口先生 13:30~14:30 将棋同好会 13:00~16:30	布ぞうり・小物作り 同好会 9:00~12:00 カラオケ同好会 10:00~11:30 カードゲーム同好会 10:00~11:30 太極拳講座 山内先生 13:30~14:30 脳トレピアノ 13:30~15:00	パッチワーク手芸講座 金谷先生 10:00~11:30 手芸同好会 9:30~15:00 初級かぎ針編み講座 吉田先生 13:30~15:00 ペタンク同好会 13:30~14:30	エコラフト同好会 9:30~12:00 将棋同好会 13:00~16:30	