

日	月	火 ノーカーオケデイ	水	木	金	土
						1
					団体利用 受付 9時30分 ~	もの作り交流会 10時~ 11時30分 三原ポッチャーズ 13時30分 ~14時30分 カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時
2	3	4	5	6	7	8
休館	にこやか体操 10時~10時45分	川柳道場 10時~11時30分	シニア・ヨガ 10時~11時	骨盤 ストレッチ① 10時~11時	健康いきいき体操 10時~11時	東京都 スマホ教室 9時30分~ 12時30分
	シニア・ヨガ 10時~11時	マイ・ストレッチ 13時30分~ 14時30分	カラオケ 13時~16時30分	団体利用のない場合 カラオケ(13時~16 時30分)になります	水彩色えんぴつ クラブ 10時~11時30分 13時30分~15時	
	Eスポーツ 13時30分~14時				カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分
	カラオケ 13時~16時30分	囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分	
	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	
9	10	11	12	13	14	15
休館	体育の日 休館	骨盤 ストレッチ② 10時~11時	フラダンスクラブ 10時~11時	ねりま ゆる×らく体操 10時~ 11時30分	おりがみ広場 10時~11時30分 13時30分~15時	健康いきいき 体操 10時~11時
		囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分	団体利用のない場合 カラオケ(13時~16 時30分)になります	カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分
			カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分
16	17	18	19	20	21	22
休館	にこやか体操& 健康相談 10時~10時45分	合唱カラオケ横丁 10時~11時	シニア・ヨガ 10時~11時	フレイル予防 オンライン講座 14時30分 ~15時30分	骨盤 ストレッチ① 10時~11時	マイ・ストレッチ 10時~11時
	Eスポーツ 13時30分~14時	レッツ!みはら レク体操 13時30分~ 14時15分			書道 10時~11時30分	Eスポーツ対戦 14時~14時30分
	カラオケ 13時~16時30分	囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分	団体利用のない場合 カラオケ(13時~16 時30分)になります	カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分
	囲碁・将棋 13時~17時		カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分	
23	24	25	26	27	28	29
休館	にこやか体操 10時~10時45分	骨盤 ストレッチ② 10時~11時	フラダンス クラブ 10時~11時	健康いきいき 体操 10時~11時	作ってみよう 10時~11時30分 13時30分~15時	カラオケ 13時~16時30分
	もの作り交流会 10時45分~11時45分		カラオケ 13時~16時30分	団体利用のない場合 カラオケ(13時~16 時30分)になります		
	Eスポーツ 13時30分~14時				カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分
	カラオケ 13時~16時30分		カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分		
囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	
30	31	ご利用の際は次のことを守ってください			11月の事業申込	
休館	にこやか体操 10時~10時45分	①手洗い、手指消毒。②マスクの着用。③30分に1回、部屋の換気。④使用した机・椅子・備品などは、各自でアルコール消毒を行う。⑤お飲み物は、ご持参ください。 ※浴室利用は当面の間、休止します。			10月21日(金)~10月25日(火) 結果発表10月27日(木) 抽選に外れた方へ10時~11時の間電話します 留守番電話に入っている時は、 折り返してください。	
	Eスポーツ 13時30分~14時					
	カラオケ 13時~16時30分					
	囲碁・将棋 13時~17時					