

日	月	火 ノーカーオケデイ	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5		
	<b>団体利用 受付 9時30分 ~</b>	川柳道場 10時~11時30分	シニア・ヨガ 10時~11時	<b>文化の日  休館</b>	健康いきいき体操 10時~11時	三原台 ポッチャーズ 13時30分 ~14時30分		
		マイ・ストレッチ 13時30分~14時30分	知って得する スマホ教室 14時~16時		水彩色えんぴつ クラブ 10時~11時30分 13時30分~15時			
		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	
6	7	8	9	10	11	12		
<b>休館</b>	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	骨盤 ストレッチ① 10時~11時	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		
	Eスポーツ 13時30分~14時	もの作り交流会 10時00分~11時30分				東京都 スマホ相談会 13時~16時		
	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		
13	14	15	16	17	18	19		
<b>休館</b>	にこやか体操 10時~10時45分	合唱カラオケ横丁 10時~11時	フラダンスクラブ 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	健康いきいき 体操 10時~11時		
	シニア・ヨガ 10時~11時					シニア・ヨガ 10時~11時	もの作り交流会 10時~ 11時30分	
	利用者懇談会 13時~13時30分	レッツ!みはら レク体操 13時30分~14時15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		
	Eスポーツ 13時30分~14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		
	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		
20	21	22	23	24	25	26		
<b>休館</b>	にこやか体操& 健康相談 10時~10時45分	骨盤 ストレッチ② 10時~11時	勤労感謝の日  <b>休館</b>	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	マイ・ストレッチ 10時~11時		
	年賀状を作ろう 10時~11時30分						カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分
	Eスポーツ 13時30分~14時				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	カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分	
27	28	29	30	<b>12月の事業申込</b>				
<b>休館</b>	にこやか体操 10時~10時45分	防災セミナー 10時~10時30分	カラオケ 13時~16時30分	11月21日(月)~11月25日(金) 結果発表11月28日(月) 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						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						囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分
ご利用の際は次のことを守ってください								
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。								