

日	月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
元旦 休館	休館	休館 団体利用 受付 9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	
			知って得する スマホ教室・後半 14時～16時	団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります	おりがみ広場 10時～11時30分 13時30分～15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
8	9	10	11	12	13	14
休館	成人の日 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	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	健康いきいき 体操 10時～11時
		川柳道場 10時～11時30分				もの作り交流会 10時00分～ 11時30分
		マイ・ストレッチ 13時30分～ 14時30分				三原台 ポッチャーズ 13時30分 ～14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	囲碁・将棋 13時～17時
15	16	17	18	19	20	21
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	健康いきいき 体操 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	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	書道 10時～11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	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
22	23	24	25	26	27	28
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	マイ・ストレッチ 10時～11時
	Eスポーツ 13時30分～14時		団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります	東京都 スマホ相談会 13時～16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		囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時		囲碁・将棋 13時～17時
29	30	31	2月の事業申込 1月21日(土)～1月25日(水) 結果発表1月27日(金) 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。			
にこやか体操 10時～10時45分	シニア・ヨガ 10時～11時					
もの作り交流会 10時00分～ 11時30分						
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	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時				



◆ご利用の際は次のことをご協力ください◆

- ①手洗い、手指消毒。②不織布マスクの着用してください。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。
- ※お風呂は感染を避けるのが難しいため休止しています。