

日	月	火 ノーカーオケデイ	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
	団体利用 受付 9時30分 ～	川柳道場 10時～11時30分	シニア・ヨガ 10時～11時	文化の日 休館	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	
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	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				カラオケ 13時～16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		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	
13	14	15	16	17	18	19	
休館	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
	利用者懇談会 13時～13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	
	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	カラオケ 13時～16時30分	カラオケ 13時～16時30分				
20	21	22	23	24	25	26	
休館	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 休館	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						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				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	カラオケ 13時～16時30分	カラオケ 13時～16時30分				
27	28	29	30	12月の事業申込			
休館	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						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	カラオケ 13時～16時30分	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。							