

日		月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
							1
休館	午前	12月の事業申込について 【先着申込日】 11月21日(金) 9:00～ 電話受付は 13:00～ ◆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。 ②30分に1回、部屋の換気。 ③お飲み物はご持参ください。 ●団体受付は毎月1日 9:30～ ●囲碁将棋は営業日の 13:00 ～17:00					合唱 カラオケ横丁①
	午後						
							三原台 ポッチャーズ
							カラオケ 囲碁・将棋
2		3	4	5	6	7	8
休館	午前	休館 文化の日		シニア ヨガ ①		健康 いきいき体操①	
					都 スマホ相談会		水彩色えんぴつ クラブ①
	午後		コア エクササイズ①		レクダンス①		水彩色えんぴつ クラブ②
	カラオケお休み 囲碁・将棋		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
9		10	11	12	13	14	15
休館	午前	にこやか体操 脳トレ笑タイム	骨盤 ストレッチ①	フラダンス クラブ①		ねりまゆるらく 体操①	健康 いきいき体操②
					おり紙広場①		
	午後				レクダンス②		
	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
16		17	18	19	20	21	22
休館	午前	にこやか体操 健康相談	わくわく絵本	シニア ヨガ ②		コア エクササイズ②	ねりまゆるらく 体操②
						書道	おり紙広場②
	午後	ゲームにトライ		知って得する スマホ教室②	フレイル予防 オンライン講座		
	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
23/30		24	25	26	27	28	29
休館	午前	休館 勤労感謝の日 振替	骨盤 ストレッチ②	フラダンス クラブ②			
						わくわく カレンダー	小さな映画会
	午後		館 スマホ 相談会		合唱 カラオケ横丁②		
	カラオケお休み 囲碁・将棋		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	