



# Good Time Club



## 日曜日

**4**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 漢字い～グラフ

14:00 日本茶茶茶  
16:40 ストレッチ

**11**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 漢字い～グラフ

14:00 日本茶茶茶  
16:40 ストレッチ

**18**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 漢字い～グラフ

**14:00 名月茶屋**  
16:40 ストレッチ

**25**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 漢字い～グラフ

14:00 日本茶茶茶  
16:40 ストレッチ

## 月曜日

**5**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 脳トレ倶楽部～十人十色～

14:00 うくれれ教室  
16:40 ストレッチ

**12**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 脳トレ倶楽部～十人十色～

14:00 ゲーム大会  
16:40 ストレッチ

**19**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 脳トレ倶楽部～十人十色～

14:00 うくれれ教室  
16:40 ストレッチ

**26**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 脳トレ倶楽部～十人十色～

14:00 ヨーグルトパーティー♪  
16:40 ストレッチ

## 火曜日

**6** 理美容営業日  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 ブラワーアレンジメント

14:00 フルーツパーラー<sup>ヨーグルト</sup>  
16:40 ストレッチ

**13** 理美容営業日  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 書道倶楽部「お墨つき」

14:00 きらり体操  
16:40 ストレッチ

**20** 理美容営業日  
9:20 モーニングストレッチ  
10:20 ブラワーアレンジメント

14:00 小散歩（ちいさんぽ）  
16:40 ストレッチ

**27** 理美容営業日  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 書道倶楽部「お墨つき」

14:00 きらり体操  
16:40 ストレッチ

## 水曜日

**7**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 立花先生のフラダンス教室

14:00 ヨーグルトパーティー♪  
16:40 ストレッチ

**14**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 はじめてのクロスワード

14:00 小散歩（ちいさんぽ）  
16:40 ストレッチ

**21**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 立花先生のフラダンス教室

14:00 音楽を楽しもう！  
16:40 ストレッチ

**28**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 はじめてのクロスワード

14:00 ゲーム大会  
16:40 ストレッチ

## 木曜日

**1**  
09:20 モーニングストレッチ  
10:00 クロスワード「上級」

14:00 喫茶ル化<sup>ヨーグルト</sup>入会  
16:40 ストレッチ

## 金曜日

**2** 理美容営業日  
9:20 モーニングストレッチ

10:00 肩もみグラフ  
14:00 小散歩（ちいさんぽ）  
16:40 ストレッチ

## 土曜日

**3**  
9:20 モーニングストレッチ  
10:00 心の写経

14:00 ミュージックケア  
16:40 ストレッチ

## 10

9:20 モーニングストレッチ  
10:00 心の写経

14:00 ぬり絵サロン  
16:40 ストレッチ

## 17

9:20 モーニングストレッチ  
10:00 心の写経

14:00 ミュージックケア  
16:40 ストレッチ

## 24

9:20 モーニングストレッチ  
10:00 心の写経

14:00 ぬり絵サロン  
16:40 ストレッチ

## 31

9:20 モーニングストレッチ  
10:00 心の写経

14:00 小散歩（ちいさんぽ）  
16:40 ストレッチ

**18日（日）14:00～**

「名月茶屋」

美味しい上生菓子と

お抹茶をご用意しております。

皆さまのご参加をお待ちしております。

**2日（金）、14日（水）、20日（火）**

**31日（土）14:00～**

秋の「小散歩」

屋上庭園で小さな秋を

見つけましょう♪



**30日（金）14:00～**

「ボッチャ！」

スポーツの秋です♪

とても簡単なルールで

奥深いニュースポーツ体験しませんか？

