

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>4</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 漢字い〜クラブ  14:00 日本茶茶茶 16:40 ストレッチ	<b>5</b> 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	<b>6</b> 理美容営業日 9:20 モーニングストレッチ 10:00 フラワーアレンジメント  14:00 フルーツパーラー 16:40 ストレッチ	<b>7</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 立花先生のフライング教室  14:00 ヨーグルトパーティー♪ 16:40 ストレッチ	<b>1</b> 09:20 モーニングストレッチ 10:00 クロスワード「上級」  14:00 喫茶ハ化〃スス 16:40 ストレッチ	<b>2</b> 理美容営業日 9:20 モーニングストレッチ 10:00 肩もみクラブ  14:00 小散歩（ちいさんぽ） 16:40 ストレッチ	<b>3</b> 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
<b>11</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 漢字い〜クラブ  14:00 日本茶茶茶 16:40 ストレッチ	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>8</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 クロスワード「上級」  14:00 喫茶ハ化〃スス 16:40 ストレッチ	<b>9</b> 理美容営業日 9:20 モーニングストレッチ 10:00 肩もみクラブ  14:00 作田先生のスナック教室 16:40 ストレッチ	<b>10</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 心の写経  14:00 めり絵サロン 16:40 ストレッチ
<b>18</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 漢字い〜クラブ  14:00 名月茶屋 16:40 ストレッチ	<b>19</b> 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	<b>20</b> 理美容営業日 9:20 モーニングストレッチ 10:20 フ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	<b>21</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 立花先生のフライング教室  14:00 音楽を楽しもう！ 16:40 ストレッチ	<b>15</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 クロスワード「上級」  14:00 喫茶ハ化〃スス 16:40 ストレッチ	<b>16</b> 理美容営業日 9:20 モーニングストレッチ 10:00 肩もみクラブ  14:00 押し絵教室 16:40 ストレッチ	<b>17</b> 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
<b>25</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 漢字い〜クラブ  14:00 日本茶茶茶 16:40 ストレッチ	<b>26</b> 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	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>22</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 クロスワード「上級」  14:00 ゲーム大会 14:00 ハーモニカ同好会 16:40 ストレッチ	<b>23</b> 理美容営業日 9:20 モーニングストレッチ 10:00 肩もみクラブ  14:00 作田先生のスナック教室 16:40 ストレッチ	<b>24</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 心の写経  14:00 めり絵サロン 16:40 ストレッチ
				<b>29</b> 9:20 モーニングストレッチ 10:00 クロスワード「上級」  14:00 喫茶ハ化〃スス 16:40 ストレッチ	<b>30</b> 理美容営業日 9:20 モーニングストレッチ 10:00 肩もみクラブ  14:00 ボッチャ！ 16:40 ストレッチ	<b>31</b> 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？

