



土曜日

1

9:20 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

8

9:20 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

15

9:20 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

22

9:20 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

29

9:20 ストレッチ
10:00 心の写経

14:00 めり絵サロン
16:30 ストレッチ

日曜日

2

9:20 ストレッチ
10:00 漢字い〜クラブ

14:00 日本茶茶系
16:40 ストレッチ

9

9:20 ストレッチ
10:00 漢字い〜クラブ

14:00 日本茶茶系
16:40 ストレッチ

16

9:20 ストレッチ
10:00 漢字い〜クラブ

14:00 葉月茶屋
16:40 ストレッチ

23

9:20 ストレッチ
10:00 漢字い〜クラブ

14:00 ボッチャ！
16:40 ストレッチ

30

09:20 ストレッチ
10:00 漢字い〜クラブ

14:00 日本茶茶系
16:40 ストレッチ

月曜日

3

9:20 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

10

9:20 ストレッチ
10:00 脳トレ倶楽部〜十人十色〜

14:00 立花先生のワグナ教室
16:40 ストレッチ

17

9:20 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

24

9:20 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

31

09:20 ストレッチ
10:00 脳トレ倶楽部〜十人十色〜

14:00 立花先生のワグナ教室
16:40 ストレッチ

火曜日

4

9:20 ストレッチ
10:20 フラワーアレンジメント

14:00 午後のティータイム
16:40 ストレッチ

11

9:20 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

18

9:20 ストレッチ
10:20 フラワーアレンジメント

14:00 午後のティータイム
16:40 ストレッチ

25

9:20 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

5

9:20 ストレッチ
10:00 はじめてのクロスワード

14:00 フルーツパーラー
16:40 ストレッチ

12

9:20 ストレッチ
10:00 はじめてのクロスワード

14:00 涼菓の会
16:40 ストレッチ

19

9:20 ストレッチ
10:00 はじめてのクロスワード

14:00 音楽を楽しもう！
16:40 ストレッチ

26

9:20 ストレッチ
10:00 はじめてのクロスワード

14:00 ジューススタンド
16:40 ストレッチ

木曜日

6

9:20 ストレッチ
10:00 クロスワード「上級」

14:00 ヨーグルトパーティー♪
16:40 ストレッチ

13

9:20 ストレッチ
10:00 クロスワード「上級」

14:00 喫茶ハ化ス入
16:40 ストレッチ

20

9:20 ストレッチ
10:00 クロスワード「上級」

14:00 喫茶ハ化ス入
16:40 ストレッチ

27

9:20 ストレッチ
10:00 クロスワード「上級」

14:00 ハーモニカ同好会
14:00 ゲーム大会
16:40 ストレッチ

金曜日

7

9:20 ストレッチ
0:00 肩もみクラブ

14:00 ゲーム大会
16:40 ストレッチ

14

9:20 ストレッチ

10:00 肩もみクラブ

14:00 作田先生のワグナ教室
16:40 ストレッチ

21

9:20 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

28

9:20 ストレッチ

10:00 肩もみクラブ

14:00 作田先生のワグナ教室
16:40 ストレッチ

16日(月) 14:00～

「葉月茶屋」

美しい上生菓子とお抹茶を
ご用意してます。

皆さまのお越しをお待ちしてます♪



19日(水) 14:00～

「音楽を楽しもう！」

新しいクラブが始まります。
初めての方も大歓迎！
ぜひご参加ください。



11・25日(火)

14:00～「きらり体操」

免疫力を高めましょう！
鍼灸・マッサージの先生が教えて
くださいます。
ステイホームを楽しみましょう♪

