

日曜日

4

9:20 モーニングストレッチ
10:00 漢字い〜クラブ

14:00 花見茶屋
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〜クラブ

14:00 日本茶系茶
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〜クラブ

14:00 日本茶系茶
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〜クラブ

14:00 日本茶系茶
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 ご当地スイーツクラブ
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 午後のティータイム
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
10:20 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

13 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

20 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 ほっとHOTカフェ
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 肩もみクラブ

14:00 小散歩（ちいさんぽ）
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 脳トレ倶楽部〜十人十色〜

14:00 ボッチャ！
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 喫茶ハ化〃スス
16:40 ストレッチ

28

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

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 喫茶ハ化〃スス
16:40 ストレッチ

8

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

15

9:20 モーニングストレッチ
10:00 クロスワード「上級」

11:30 お取り寄せランチを食べよう！

14:00 喫茶ハ化〃スス
16:40 ストレッチ

22

9:20 モーニングストレッチ
10:00 クロスワード「上級」

14:00 ハーモカ同好会
ゲーム大会
16:40 ストレッチ

29 昭和の日

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

金曜日

2 理美容営業日

9:20 モーニングストレッチ
10:00 肩もみクラブ

14:00 午後のティータイム
16:40 ストレッチ

9 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 スケッチ教室
16:40 ストレッチ

16 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

23 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 スケッチ教室
16:40 ストレッチ

30 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 ご当地スイーツクラブ
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 めり絵サロン
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 ボーリング
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 めり絵サロン
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 ボーリング
16:40 ストレッチ

4日（日）14:00〜

「花見茶屋」

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。

12日（月）30日（金）14:00〜

「ご当地スイーツクラブ」

全国の美味しいお菓子をお取り寄せ！
懐かしのふるさとのお菓子も登場するかも♪

15日（木）11:30〜

「お取り寄せランチを食べよう」

「音羽鮎」の海鮮ちらしを出前でお取り寄せ。
新鮮なネタをお楽しみください♪