

日	月	火	水	木	金	土
月号		1	2	3	4	5
		フレイル予防健康講座 10:00～	フラワーアレンジメント 1部 13:30～ 2部 14:50～ Night Yoga 19:00～	朝のヨガ教室 10:00～	かもめのアトリエ 10:00～	自分時間 9:00～
6	7	8	9	10	11	12
	ぐ～・ちょき・ぱ～広場 10:00～	海辺のサロン 11:00～	ナイトピラティス 19:00～	Happy Songサロン 10:00～		自分時間 9:00～ Autumn Concert 15:00～
13	14	15	16	17	18	19
		フレイル予防健康講座 10:00～	カントリーダンス教室 10:00～ 「認知症世界の歩き方」 実践ワークショップ 13:00～ Night Yoga 19:00～	朝のヨガ教室 10:00～ スマホ講座 13:30～	百人一首 10:00～	自分時間 9:00～
20	21	22	23	24	25	26
	ぐ～・ちょき・ぱ～広場 10:00～ いつでも盆踊り 13:00～	おとなのレクタイム 10:00～		終活のすすめ講座 13:30～	Enjoy! 歌謡フラ 13:30～	自分時間 9:00～
27	28	29	30			
	いつでも盆踊り 13:00～	フレイル予防健康講座 10:00～				