

11 月		11月定期講座						
1	月							
2	火	こころ落ち着く書道①	健康1!2!3!	季節を感じるいけばな①	みんなで上達ダーツ	仕事と生活に活かすPC		
3	水	演歌の花道カラオケ①	3Bスマイル体操①	実用筆ペン①	大人のぬりえ			
4	木	めざせ美文字ペン習字①	はじめてのパッチワーク	フラワーアレンジメント	リラックス太極拳①	こころ落ち着く書道②		
5	金	演歌の花道カラオケ②	季節の絵手紙	色鉛筆アート①	やさしいおりがみ	リフレッシュピンポン①		
6	土	一から学ぶ英会話	チャレンジ英会話	はじめて踊るフラダンス	楽しく踊ろうダンス	よさこいダンス	楽しい手話	
7	日	3B親子ふれあい体操①	スイミング①	小学生スイミング①	たのしい将棋	バスケットボール	eスポーツを楽しもう①	
8	月							
9	火	スポーツウェルネス吹矢①	パソコンを楽しもう	実用筆ペン②	俳句入門	こころはずむ合唱	リコーダーをもう一度	
10	水	紙バンドで編むエコクラフト①	音色を楽しむハーモニカ	やさしいあみもの①	脳トレ&笑いヨガ①			
11	木	めざせ美文字ペン習字②	こころ落ち着く書道③	基礎から学ぶカラオケ①	健康フラダンス			
12	金	水彩画	楽しい切り絵①	やさしい健康体操①	レッツダンス①	レッツダンス②		
13	土	創作締め太鼓①	リンパを開いてストレッチヨガ①	創作締め太鼓②	親のしゃべり場	バドミントン		
14	日	キッズダンス①	キッズダンス②	スイミング②	小学生スイミング②	レクリエーションポッチャ	ヤンヤン歌うカラオケ①	
15	月							
16	火	うたごえサロン	こころ落ち着く書道④	季節を感じるいけばな②	大人のバドミントン	仕事と生活に活かすPC		
17	水	eスポーツを楽しもう②	わくわく楽しいデジカメ	色鉛筆アート②	ゴーゴーボウリング			
18	木	楽しい絵手紙	はじめてのパッチワーク	友愛短歌	リラックス太極拳②			
19	金	伝統のおりがみ	3Bスマイル体操②	パステルNAGOMIアート	イスに座ってできるやさしいヨガ	リフレッシュピンポン②		
20	土	演歌の花道カラオケ③	一から学ぶ英会話	チャレンジ英会話	3B親子ふれあい体操②	視覚障がい者生活講座	フライングディスク	楽しい手話
21	日							
22	月							
23	火	スポーツウェルネス吹矢②	パソコンを楽しもう	こころを伝える筆文字①	サウンドテーブルテニス	バランスボール		
24	水	めざせ美文字ペン習字③	和紙で彩るちぎり絵	わくわくレクリエーション	やさしいあみもの②			
25	木	話し方講座	紙バンドで編むエコクラフト②	基礎から学ぶカラオケ②	元気ハツラツ体操			
26	金	楽しい切り絵②	ちぎるこねるくっつける陶芸	やさしい健康体操②	レッツダンス①	レッツダンス②		
27	土	はじめての絵手紙	リンパを開いてストレッチヨガ②	サッカー	子どもペン習字①	子どもペン習字②	脳トレ&笑いヨガ②	
28	日	キッズダンス①	キッズダンス②	スイミング③	小学生スイミング③	こころを伝える筆文字②	ヤンヤン歌うカラオケ②	
29	月							
30	火							