

1 月		1月定期講座						
1	土							
2	日							
3	月							
4	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		
5	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			
6	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		
7	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		
8	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		
9	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	
10	月							
11	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	
12	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			
13	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			
14	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		
15	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
16	日							
17	月							
18	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		
19	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			
20	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			
21	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		
22	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	ゆうあい体操
23	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	
24	月							
25	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		
26	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			
27	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			
28	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		
29	土							
30	日							
31	月							