

友愛の家 2026年度 定期講座カレンダー

2026年4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラクسسヨガ① ペン習字① フラーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるのビート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
6	7	8	9	10	11	12
休館日	書道① 健康！2！3！ いけばな① ダーツ 仕事生活ハソコ	エコクラフト① やさしいあみもの① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
13	14	15	16	17	18	19
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラクسسヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② パステルアート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚IOT講座 フライングディスク	休館日
20	21	22	23	24	25	26
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活ハソコ	ペン習字③ パランスボール やさしいあみもの② わくわくレクリエーション	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元気ハツラツ体操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリナ 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめて絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
27	28	29	30			
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーパーテニス					

5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるピート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ベン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
4	5	6	7	8	9	10
休館日	書道① 健康！2！3！ いけばな① ダーツ 仕事生活パソコン	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
11	12	13	14	15	16	17
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰るズンバ①②	季節のおりがみ スマイル体操② バステルアート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
18	19	20	21	22	23	24
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活パソコン	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリナ 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめて絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
25	26	27	28	29	30	31
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーブルテニス	ペン習字③ パランスボール やさしいあみもの② わくわくレクリエーション	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元氣ハツラツ体操			

6月

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
休館日		書道① 健康1!2!3! いけばな① ダーツ 仕事生活パソコン	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるビート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
	8	9	10	11	12	13	14
休館日		パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコラフト① やさしいあみもの① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
	15	16	17	18	19	20	21
休館日		書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活パソコン	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② バステルアート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
	22	23	24	25	26	27	28
休館日		パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーパーレニス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの② わくわくレクリエーション	話し方講座 エコラフト② 基礎カラオケ② 元気ハツラツ体操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリナ 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめて絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
	29	30					
休館日							

7月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	
		書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラクソスヨガ① ペン習字① フワフワアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるピート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
6	7	8	9	10	11	12
休館日	書道① 健康！2！3！ いけばな① ダーツ 仕事生活ハッソ	エコクラフト① やさしいあみもの① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かつこようダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
13	14	15	16	17	18	19
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラクソスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② パステルアート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
20	21	22	23	24	25	26
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活ハッソ	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの② わくわくレクリエーション	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元気ハツラツ体操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリナ 楽しくダンス かつこようダンス	はじめての絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
27	28	29	30	31		
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーパーテニス					

8月

月	火	水	木	金	土	日
31					1	2
休館日					一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるピート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
3	4	5	6	7	8	9
休館日	書道① 健康！！2！3！ いけばな① ダーツ 仕事生活ハソコ	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
10	11	12	13	14	15	16
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 楽しくダンス 仕事帰るズンバ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
17	18	19	20	21	22	23
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活ハソコ	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほくしヨガ① 夜のほくしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② バスホテルア イスに座ってヨガ ピンポン②	はじめて絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
24	25	26	27	28	29	30
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーブルテ ニス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの② わくわくレクリエー ション	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元気ハツラツ体操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリ ナ 楽しくダンス かっこよくダンス		

9月

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	書道① 健康1!2!3! いけばな① ダーツ 仕事生活ハッソ	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるビート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
7	8	9	10	11	12	13
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
14	15	16	17	18	19	20
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のハドミント 仕事生活ハッソ	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② バステルアート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
21	22	23	24	25	26	27
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーブルテニ ス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの② わくわくレクリエーション	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元気ハツツツ体操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリナ 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
28	29	30				
休館日						

茶色:午前 綠色:午後 水色:夕方・夜間

友愛の家 2026年度 定期講座カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるびート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
5	6	7	8	9	10	11
休館日	書道① 健康！12！3！ いけばな① ダーツ 仕事生活パソコン	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰るズンバ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
12	13	14	15	16	17	18
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② パステルアート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
19	20	21	22	23	24	25
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活パソコン	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元氣ハツラツ体操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリナ 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
26	27	28	29	30	31	
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーブル テニス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの② わくわくレクリエーション				

月	火	水	木	金	土	日
30						1
休館日						たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
2	3	4	5	6	7	8
休館日	書道① 健康1!2!3! いけばな① ダーツ 仕事生活パソコン	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるビート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
9	10	11	12	13	14	15
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの ① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かつこよくダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	休館日
16	17	18	19	20	21	22
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活パソコン	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② パステルア ーティスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
23	24	25	26	27	28	29
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーブル テニス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの ② わくわくレクリ ーション	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元氣ハツラツ体 操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリ ナ 楽しくダンス かつこよくダンス	はじめて絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	書道① 健康1!2!3! いけばな① ダーツ 仕事生活ハッソ	書道② 大人のめりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりが み 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるビート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
7	8	9	10	11	12	13
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの ① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての締め太 鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
14	15	16	17	18	19	20
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活ハッソ	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② パステルア ート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
21	22	23	24	25	26	27
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーブル テニス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの ② わくわくレクリーシ ョン	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元氣ハツラツ体 操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカ リナ 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめて絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
28	29	30	31			
休館日	休館日	休館日	休館日			

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	書道① 健康！2！3！ いけばな① ダーツ 仕事生活パソコン	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
11	12	13	14	15	16	17
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ①②	季節のおりがみ スマイル体操② パステルア ィスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
18	19	20	21	22	23	24
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活パソコン	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリナ 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話
25	26	27	28	29	30	31
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーブル テニス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの② わくわくレクリエーション	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元気ハツラツ体操			

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	書道① 健康1！2！3！ いけばな① ダーツ 仕事生活パソコン	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりがみ 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるビート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
8	9	10	11	12	13	14
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの ① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かつこようダンス	はじめての締め太鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
15	16	17	18	19	20	21
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活パソコン	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② パステルアート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
22	23	24	25	26	27	28
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーブル テニス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの ② わくわくレクリー ション	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元気ハツツツ体 操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカリ ナ 楽しくダンス かつこようダンス	はじめて絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	書道① 健康1!2!3! いけばな① ダーツ 仕事生活ハッソ	書道② 大人のぬりえ スマイル体操① スローヨガ	リラックスヨガ① ペン習字① フラワーアレンジ 太極拳① 書道③	健康カラオケ① 季節の絵手紙 やさしいおりが み 色鉛筆① ピンポン①	一から英会話 チャレンジ英会話 歌謡曲ゆるビート 楽しく踊ろうダンス よさこいダンス 子ペン①②	たのしい将棋 ズンバ①② 筆ペン① バスケットボール
8	9	10	11	12	13	14
休館日	パソコン楽しもう 吹矢① 筆ペン② パッチワーク こころはずむ合唱 ウキウキ音楽隊	エコクラフト① やさしいあみもの ① 脳トレ&笑いヨガ① ヤンカラSP	ペン習字② 書道④ 基礎カラオケ① 仕事帰リズンバ ①②	切り絵① 水彩画 健康体操① 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめての締め太 鼓 ストレッチヨガ① ペアヨガ① チャレンジ締め太鼓 ハンドメイド講座 バドミントン	キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ① ポッチャ 楽しい手話
15	16	17	18	19	20	21
休館日	書道⑤ うたごえサロン いけばな② 大人のバドミントン 仕事生活ハッソ	ハーモニカ PPバンド 色鉛筆② ボウリング 夜のほぐしヨガ① 夜のほぐしヨガ②	リラックスヨガ② 楽しい絵手紙 友愛短歌 太極拳②	季節のおりがみ スマイル体操② パステルア ート イスに座ってヨガ ピンポン②	一から英会話 チャレンジ英会話 健康カラオケ② 視覚ICT講座 フライングディスク	休館日
22	23	24	25	26	27	28
休館日	パソコン楽しもう 吹矢② パッチワーク サウンドテーパー ル テニス	ペン習字③ バランスボール やさしいあみもの ② わくわくレクリーシ ョン	話し方講座 エコクラフト② 基礎カラオケ② 元気ハツラツ体 操	切り絵② 健康体操② やさしく吹くオカ リナ 楽しくダンス かっこよくダンス	はじめて絵手紙 ストレッチヨガ② ペアヨガ② サッカー 脳トレ&笑いヨガ② 親子バドミントン	絵画と造形 キッズダンス① キッズダンス② ヤンヤンカラオケ② 楽しい手話