

## 2019年10月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休館日	陶芸に親しむ講座 午前  パソコン講座(エクセル) (開講) 午後	やさしいハーモニカ講座 午後	男のストレッチ&スローな 筋肉トレーニング講座 午後	日本史探訪講座 午前
6	7	8	9	10	11	12
		休館日	パソコン講座(エクセル) 午後	やさしいストレッチ講座 午前  エコクラフト手芸講座① 午後	やさしい絵てがみ講座 午後	
13	14	15	16	17	18	19
	休館日 (体育の日)	休館日	陶芸に親しむ講座 午前  パソコン講座(エクセル) 午後	生きがいつくり講座① 午前  エコクラフト手芸講座② 午後	男のストレッチ&スローな 筋肉トレーニング講座 午後	
20	21	22	23	24	25	26
		休館日	パソコン講座(エクセル) 午後	生きがいつくり講座② 午前		
27	28	29	30	31		
	男の健康料理講座 午前	休館日	パソコン講座(エクセル) 午後	生きがいつくり講座③ 午前		