

2019年11月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
3	4	5	6	7	8	9
休館日 (文化の日)	休館日 (振替休日)	休館日	陶芸に親しむ講座 午前 パソコン講座(エクセル) (閉講) 午後	生きがいづくり講座④ 午前 やさしいハーモニカ講座 午後	やさしい絵てがみ講座 午後	
10	11	12	13	14	15	16
	男の健康料理講座 午前	休館日		やさしいストレッチ講座 午前	男のストレッチ&スローな 筋肉トレーニング講座 午後	
17	18	19	20	21	22	23
		休館日				休館日 (勤労感謝の日)
24	25	26	27	28	29	30
		休館日				