

## 02年10月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				たのしいハーモニカ講座④ 午後1時30分～3時30分	男のスローな筋トレ講座AB⑧ <small>午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分</small>	日本史探訪講座④ 午前10時～正午
4	5	6	7	8	9	10
		休館日	陶芸に親しむ講座④ 午前10時～正午	たのしいストレッチ講座④ 午前10時～11時30分		
11	12	13	14	15	16	17
	男の健康料理講座⑦ 午前10時～正午	休館日	マッサージ受付③ 午前9時から	シニアの生きがいがづくり講座① <b>(開講)</b> 午前10時～正午 パソコン講座(Win10入門)① <b>(開講)</b> 午後1時30分～3時30分	ものづくり講座(絵てがみ)① <b>(開講)</b> 午前10時～正午 男のスローな筋トレ講座AB⑧ <small>午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分</small>	かんたん自分ごはん講座② 午前10時～正午
18	19	20	21	22	23	24
		休館日	陶芸に親しむ講座⑤ 午前10時～正午  知って安心やさしい健康講座① <b>(開講)</b> 午後1時30分～3時30分	マッサージ実施日③1 シニアの生きがいがづくり講座② 午前10時～正午 パソコン講座(Win10入門)② 午後1時30分～3時30分	ものづくり講座(クレイクラフト)① <b>(開講)</b> 午後1時30分～3時30分	
25	26	27	28	29	30	31
マッサージ実施日③2	男の健康料理講座⑧ 午前10時～正午	休館日	知って安心やさしい健康講座② 午後1時30分～3時30分	シニアの生きがいがづくり講座③ 午前10時～正午  パソコン講座(Win10入門)③ 午後1時30分～3時30分	ものづくり講座(クレイクラフト)② 午後1時30分～3時30分	