

03年1月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
					休館日 (元日)	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日		休館日		たのしいハーモニカ講座⑦ 午後1時30分～3時30分		日本史探訪講座⑦ 午前10時～正午
10	11	12	13	14	15	16
	休館日 (成人の日)	休館日	マッサージ受付⑤ 午前9時から	たのしいストレッチ講座⑦ 午前10時～11時30分	男のスローな筋トレ講座AB⑭ 午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分	かんたん自分ごはん講座⑤ (閉講) 午前10時～正午
17	18	19	20	21	22	23
		休館日		マッサージ実施日⑤1		
24	25	26	27	28	29	30
マッサージ実施日⑤2	男の健康料理講座① 午前10時～正午	休館日				