

03年10月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
					男のスローな筋トレ講座BA 午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分	
3	4	5	6	7	8	9
		休館日	陶芸に親しむ講座 午前10時～正午	たのしいハーモニカ講座 午後1時30分～3時30分	わくわく絵てがみ講座 午前10時～正午	日本史探訪講座 午前10時～正午
10	11	12	13	14	15	16
	男の健康料理講座 午前10時～正午	休館日	知って安心やさしい健康講座① (開講) 午後1時30分～3時30分	パソコン講座(パワポ編)① (開講) 午前10時～正午 たのしい健康体操講座 午前10時～11時30分	男のスローな筋トレ講座BA 午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分	
17	18	19	20	21	22	23
		休館日	陶芸に親しむ講座 午前10時～正午 知って安心やさしい健康講座② 午後1時30分～3時30分	パソコン講座(パワポ編)② 午前10時～正午		
24	25	26	27	28	29	30
	男の健康料理講座 午前10時～正午	休館日	知って安心やさしい健康講座③ (閉講) 午後1時30分～3時30分	パソコン講座(パワポ編)③ 午前10時～正午		