

## 03年11月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		休館日	休館日 (文化の日)	パソコン講座(パワポ編)④ 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	男のスローな筋トレ講座BA⑧ 午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分	
7	8	9	10	11	12	13
	男の健康料理講座⑥ 午前10時～正午	休館日	陶芸に親しむ講座③ 午前10時～正午	パソコン講座(パワポ編)⑤ (閉講) 午前10時～正午 たのしい健康体操講座⑤ 午前10時～11時30分	わくわく絵てがみ講座④ 午前10時～正午	日本史探訪講座④ 午前10時～正午
14	15	16	17	18	19	20
		休館日		たのしいハーモニカ講座 午後1時30分～3時30分	男のスローな筋トレ講座BA⑨ 午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分	
21	22	23	24	25	26	27
	男の健康料理講座⑦ 午前10時～正午	休館日 (勤労感謝の日)	陶芸に親しむ講座④ 午前10時～正午	今日からはじめるスマホ活用術講座1⑩ 基本設定・開講 午後1時30分～3時30分	シニアの生きがいづくり講座① そば打ち・開講 午前10時～午後1時	シニアの生きがいづくり講座② そば打ち・閉講 午前10時～午後1時
28	29	30				
		休館日				