

03年12月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			陶芸に親しむ講座⑤ 午前10時～正午	今日からはじめるスマホ活用術講座1② 基本操作・閉講 午後1時30分～3時30分 たのしいハーモニカ講座⑥ 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	
5	6	7	8	9	10	11
		休館日		たのしい健康体操講座⑥ 午前10時～11時30分 今日からはじめるスマホ活用術講座2① ツイッター編・開講 午前10時～正午 今日からはじめるスマホ活用術講座3① インスタグラム編・開講 午後1時30分～3時30分	わくわく絵てがみ講座⑤ 午前10時～正午	マッサージ受付③ 午前9時から 日本史探訪講座⑤ 午前10時～正午
12	13	14	15	16	17	18
	男の健康料理講座⑧ 午前10時～正午	休館日	陶芸に親しむ講座⑥ 午前10時～正午	今日からはじめるスマホ活用術講座2② ツイッター編 午前10時～正午 今日からはじめるスマホ活用術講座2② インスタグラム編 午後1時30分～3時30分	男のスローな筋トレ講座BA⑩ 午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分	
19	20	21	22	23	24	25
		休館日	陶芸に親しむ講座⑦ 午前10時～正午 (閉講)	マッサージ実施日③1 今日からはじめるスマホ活用術講座3③ ツイッター編・閉講 午前10時～正午 今日からはじめるスマホ活用術講座3③ インスタグラム編・閉講 午後1時30分～3時30分		
26	27	28	29	30	31	
マッサージ実施日③2		休館日	休館日	休館日	休館日	