

2022 2月 働く女性の家 & 勤労青少年ホーム

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
			身体のメンテナンス体操講座 午後2時～3時	女子会カフェ 午前10時～11時30分 やさしいヨガ講座⑤ 午後3時～4時 カウンセリング@ホーム ①午後7時～7時50分 ②午後8時～8時50分		スマイルトレーニング① ～マスクの下でも口元に微笑みを！～ お顔のエクササイズで首から肩、ココロまでスッキリ！ 午前10時～正午
6	7	8 休館日	9 パソコン学習会 午後2時～4時	10 ママのおしゃべりサロン 午前10時～11時30分 やさしいヨガ講座⑥ 午後3時～4時	11 休館日 (建国記念の日)	12 なつかしの歌声広場 午後1時～1時45分
13	14	15 休館日	16 身体のメンテナンス体操講座 午後2時～3時	17 保存食講座(減塩みそ) ・午後1時～約45分 ・午後2時～約45分 やさしいヨガ講座⑦ 午後3時～4時 カウンセリング@ホーム ①午後7時～7時50分 ②午後8時～8時50分	18 保存食講座(減塩みそ) 午前10時～正午 保存食講座(減塩みそ) 午後1時～午後3時	19 スマイルトレーニング② ～マスクの下でも口元に微笑みを！～ 腹式呼吸で歌いながら声の出し方ひとつで脳までスッキリ！ 午前10時～正午
20	21	22 休館日	23 休館日 (天皇誕生日)	24	25 なつかしの歌声広場 A午前10時～10時45分 B午前11時～11時45分	26 ひなまつりイベント準備開始 北町商店街おひなさま1Fガラスケース展示
27	28					