

## 04年9月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ものづくり講座～魔法の手仕事・クレイクラフト編～② 午後1時30分～3時30分	ものづくり講座～魔法の手仕事・クレイクラフト編～③ <b>(閉講)</b> 午後1時30分～3時 男のスローな筋トレ講座①⑦ 午後1時30分～3時	
4	5	6	7	8	9	10
		休館日	マッサージ受付③ 午前9時～午後3時		わくわく絵てがみ・切り絵講座③ 午前10時～正午	日本史探訪講座⑤ 午前10時～正午
			陶芸に親しむ講座③ 午前10時～正午	スポーツボイス講座② 午前10時～11時30分	フレイル予防で足腰健康講座⑥ 午後1時30分～3時	
11	12	13	14	15	16	17
	男の健康料理講座⑤ 午前10時～正午	休館日		マッサージ施術日③① たのしい健康体操講座⑤ 午前10時～11時30分	スポーツボイス講座③ 午前10時～11時30分 男のスローな筋トレ講座①⑧ 午後1時30分～3時	
18	19	20	21	22	23	24
マッサージ施術日③②	休館日 (敬老の日)	休館日	陶芸に親しむ講座④ 午前10時～正午	スポーツボイス講座④ 午前10時～11時30分	休館日 (秋分の日)	
25	26	27	28	29	30	
		休館日			男のスローな筋トレ講座①⑨ <b>(閉講)</b> 午後1時30分～3時	