

## 04年10月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
		休館日	陶芸に親しむ講座⑤ 午前10時～正午		スポーツボイス講座⑤ 午前10時～11時30分	日本史探訪講座⑥ 午前10時～正午
9	10	11	12	13	14	15
	休館日 (スポーツの日)	休館日		スポーツボイス講座⑥ 午前10時～11時30分	わくわく絵てがみ・切り絵講座④ 午前10時～正午  フレイル予防で足腰健康講座⑦ 午後1時30分～3時	
16	17	18	19	20	21	22
		休館日	陶芸に親しむ講座⑥ 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	スポーツボイス講座⑦ 午前10時～11時30分	
23	24	25	26	27	28	29
	男の健康料理講座⑥ 午前10時～正午	休館日		スポーツボイス講座⑧ 午前10時～11時30分	  フレイル予防で足腰健康講座⑧ 午後1時30分～3時	