

|   | 月            |             |             | 火                    |             |             | 水           |             |  | 木           |             |             | 金           |             |             | 土          |            |             | 日           |             |  |
|---|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|
|   | 1            |             |             | 2                    |             |             | 3           |             |  | 4           |             |             | 5           |             |             | 6          |            |             | 7           |             |  |
| 1 | ママとベビーのストレッチ |             | 公文式         | すっきりホディ<br>コンディショニング | ぽかぽかの会      |             |             | 100才体操      |  | ママのお部屋      |             | 公文式         |             | お楽しみ会       |             |            |            |             | ストレッチヨガ     |             |  |
|   | 10:00～12:00  |             | 17:00～20:00 | 10:00～11:00          | 13:30～15:30 |             |             | 13:00～15:00 |  | 9:00～13:00  |             | 17:00～20:00 |             | 13:00～17:00 |             |            |            |             | 10:10～11:20 |             |  |
| 2 |              | 公文式         | 公文式         |                      | 折り紙         |             |             | 100才体操      |  |             | 公文式         | 公文式         |             |             |             |            | ちくちく       | ミニチュア粘土教室   | 子どもかきかた教室   |             |  |
|   |              | 13:00～17:00 | 17:00～20:00 |                      | 13:00～15:00 |             |             | 13:00～15:00 |  |             | 13:00～17:00 | 17:00～20:00 |             |             |             |            | 9:30～11:30 | 13:30～16:00 | 9:30～12:30  |             |  |
| 調 |              |             |             |                      |             |             |             | 100才体操      |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   |              |             |             |                      |             |             |             | 13:00～15:00 |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   | 8            |             |             | 9                    |             |             | 10          |             |  | 11          |             |             | 12          |             |             | 13         |            |             | 14          |             |  |
| 1 | リズム&ストレッチ    |             | 公文式         | すっきりホディ<br>コンディショニング | ぽかぽかの会      |             | ココカラくらぶ     | 100才体操      |  | べあーず        | さふらん会       | 公文式         | ぽかにこ        | お楽しみ会       |             |            |            |             |             |             |  |
|   | 9:30～10:30   |             | 17:00～20:00 | 10:00～11:00          | 13:30～15:30 |             | 10:00～12:00 | 13:00～15:00 |  | 10:00～12:00 | 13:30～15:00 | 17:00～20:00 | 10:00～12:00 | 13:00～17:00 |             |            |            |             |             |             |  |
| 2 |              | 公文式         | 公文式         |                      | ぽかぽかの会      | 広報部会        |             | 100才体操      |  |             | 公文式         | 公文式         |             |             | 防災・防犯部会     |            |            |             |             |             |  |
|   |              | 13:00～17:00 | 17:00～20:00 |                      | 13:30～15:30 | 18:00～20:00 |             | 13:00～15:00 |  |             | 13:00～17:00 | 17:00～20:00 |             |             | 19:00～21:00 |            |            |             |             |             |  |
| 調 |              |             |             |                      |             |             |             | 100才体操      |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   |              |             |             |                      |             |             |             | 13:00～15:00 |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   | 15 敬老の日      |             |             | 16                   |             |             | 17          |             |  | 18          |             |             | 19          |             |             | 20         |            |             | 21          |             |  |
| 1 |              |             |             | すっきりホディ<br>コンディショニング | お楽しみ会       | 役員会         |             | 100才体操      |  |             | 地域ふれあいの会    | 公文式         | ぽかにこ        | ぽかにこ        |             |            |            |             | ストレッチヨガ     |             |  |
|   |              |             |             | 10:00～11:00          | 13:00～17:00 | 19:00～21:00 |             | 13:00～15:00 |  |             | 14:00～      | 17:00～20:00 | 10:00～13:00 | 13:00～15:00 |             |            |            |             | 10:10～11:20 |             |  |
| 2 |              |             |             |                      | ぽかぽかの会      | 役員会         |             | 100才体操      |  |             | 公文式         | 公文式         |             |             | 藤江様         | 子どもかきかた教室  |            |             |             | ミニチュア粘土教室   |  |
|   |              |             |             |                      | 13:30～15:30 | 19:00～21:00 |             | 13:00～15:00 |  |             | 13:00～17:00 | 17:00～20:00 |             |             |             | 9:30～12:30 |            |             |             | 13:30～16:00 |  |
| 調 |              |             |             |                      |             |             |             | 100才体操      |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   |              |             |             |                      |             |             |             | 13:00～15:00 |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   | 22           |             |             | 23 秋分の日              |             |             | 24          |             |  | 25          |             |             | 26          |             |             | 27         |            |             | 28          |             |  |
| 1 | ベビーマッサージ     |             | 公文式         |                      |             |             |             | 100才体操      |  |             | さふらん会       | 公文式         | キッズのお部屋     | お楽しみ会       |             |            |            |             |             |             |  |
|   | 10:00～12:00  |             | 17:00～20:00 |                      |             |             |             | 13:00～15:00 |  |             | 13:30～15:00 | 17:00～20:00 | 10:00～12:30 | 13:00～17:00 |             |            |            |             |             |             |  |
| 2 |              | 公文式         | 公文式         |                      | ぽかぽかの会      |             |             | 100才体操      |  |             | 公文式         | 公文式         | 広報部会        | ハリアフリースalon |             | ベル山本丸橋自治会  |            |             | 子どもかきかた教室   |             |  |
|   |              | 13:00～17:00 | 17:00～20:00 |                      | 13:30～15:30 |             |             | 13:00～15:00 |  |             | 13:00～17:00 | 17:00～20:00 | 9:00～11:00  | 13:30～16:00 |             |            |            | 9:30～12:30  |             |             |  |
| 調 |              |             |             |                      |             |             |             | 100才体操      |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   |              |             |             |                      |             |             |             | 13:00～15:00 |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   | 29           |             |             | 30                   |             |             |             |             |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
| 1 | リズム&ストレッチ    |             | 公文式         | すっきりホディ<br>コンディショニング |             |             |             |             |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |
|   | 9:30～10:30   |             | 17:00～20:00 | 10:00～11:00          |             |             |             |             |  |             |             |             |             |             |             |            |            |             |             |             |  |