



今月のふれあいルーム

1 日 グラウンドゴルフ



15 日 よく飛ぶ弓矢で
的当てあそび



ミニコンサート 12月5日(金)

13:00 開場

13:30 開演



出演 ADIRA (アディーラ)
メイリリー
コーラスの仲間たち



入場無料です
ぜひ ご来場ください



10/9 『男の料理教室』しました！

ねぎ、人参、大根...
上手に切れていますよ
餃子も完璧です
家でも作ってね



11月 予定表

定期的に活動している
サークルの予定表です。

・都合により変更する
場合もあります。

この秋！
何か始めて
みませんか？



日	月	火	水	木	金	土
						1 太極拳 空手
2 休館日	3 空手 ヨガ	4 習字 いきいき体操 体調改善 空手	5 スタンドグラス 百歳体操	6 水墨画 ウクレレ 空手	7 コーラス芽吹き 手芸 アディーラ	8 群鈴短歌会 太極拳
9 避難訓練	10 やわら体操 空手 ヨガ	11 習字 切り絵 空手	12 パン作り 百歳体操	13 空手	14 コーラス芽吹き 手芸 アディーラ	15 わいがや娘 太極拳 空手
16 休館日	17 やわら体操 空手 ヨガ	18 いきいき体操 体調改善 空手	19 スタンドグラス 百歳体操	20 水墨画 ウクレレ 空手	21 コーラス芽吹き 手芸	22 寒蘭展示会 空手
23/30 休館日	24 空手 ヨガ	25 切り絵 空手	26 百歳体操	27 水墨画 空手	28 手芸 アディーラ	29 空手