

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					パソコン教室 (10:00～12:00) カラオケ (13:30～15:30)	
6	7	8	9	10	11	12
	DVDによる体操 (13:30～14:30)	手芸教室 (13:00～15:30)		お茶っこサロン いっぱいぽ (13:30～15:00)	パソコン教室 (10:00～12:00) カラオケ (13:30～15:30)	
13	14	15	16	17	18	19
定時総会 (13:00～)	DVDによる体操 (13:30～14:30)		着物リメイク教室 (11:00～16:00)		パソコン教室 (10:00～12:00) ヨガ教室 (13:30～)	平成の杜・植樹会 (9:30～13:30)
20	21	22	23	24	25	26
	健康体操 (13:30～14:30)	らくらく体操 包括センター (13:30～15:00)			パソコン教室 (10:00～12:00) カラオケ (13:30～15:30)	
27	28	29	30	中村仮設だより		
子供の笑顔 元気プロジェクト (10:00～11:00)	DVDによる体操 (13:30～14:30)					

支援員の連絡先

080 4248 9794

080 4248 9795

平日 8:30～17:30までの対応となります。よろしくお願いします。

