

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
						1	2	3				
カルチャールーム	午前	・都合により、予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ・レッドコードは随時開催しております。 ・名称等、ご不明な点がございましたら お気軽にお問い合わせください。 ★お誕生週間★ 9月25日(月)～30日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約 				ぶどうのストラップ		和柄の巻き巻き襦袢ス				
	午後					ベネチアン風ペンダント		パステルアート				
パリの食卓	午前					ダンベル体操		とうかいエアロ				
	午後					すっきりストレッチ		お手玉体操				
温水プール	午前					腰痛体操						
	午後					水中ウォーキング						
料理教室	午前					豚こまとズッキーニの マヨ炒め		とうもろこしのガリハタ チャーハン				
	午後					ウエルシア（東海中央店）						
パリジェンヌ												
お買い物ツアー												
		4	5	6	7	8	9	10				
カルチャールーム	午前	光るアクリルメッセージボード	なおみのお絵描き教室	★そろばん教室	フレームキルト	★ハーブ教室	ガラス絵具で風車					
	午後	羊毛フェルトで ぶどうのブローチ	ミニフラワーアレンジメント	くまとはちのブローチ	★書道教室	モールアート	季節の切り絵					
パリの食卓	午前	のびのび体操	ボール体操	タオル体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	オリンピック体操					
	午後	セラバンド体操	オリンピック体操	ひばり体操	お手玉体操	青竹体操	ダンベル体操					
温水プール	午前	腰痛体操		ボディコア		水中筋トレ						
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操						
料理教室		サバのトマト煮	つくねとれんこんの はさみ焼き	豚バラとジャガイモの コチュジャン炒め	しめじとベーコンの ピラフ風	大葉とゆかりの鶏つくね	きのこたっぷり豚丼					
パリジェンヌ		ハンドマッサージ	◇リンデン美容									
お買い物ツアー		ヨークベニマル（東海店）										
		11	12	13	14	15	16	17				
カルチャールーム	午前	いざよで鶴のキーホルダー	光るアクリルメッセージボード	ブラバンでマンボウ	つまみ細工でとんぼ	和柄の巻き巻き襦袢ス	ぶどうのストラップ					
	午後	フェルトでガリアのブローチ	くまとはちのブローチ	コルクアート	パステルアート	コラージュ文字	絵手紙教室					
パリの食卓	午前	ボール体操	すっきりストレッチ	とうかいエアロ	タオル体操	セラバンド体操	ゆるりん体操					
	午後	オリンピック体操	セラバンド体操	お手玉体操	のびのび体操	ひばり体操	ボール体操					
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		水中ウォーキング						
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		ボディコア						
料理教室		チーズタッカルビ	ちくわのチヂミ和え	かきキのガチャップリテー	塩コーンつくね	サバと長いもの ピリ辛味噌煮	枝豆とエビの 豆腐ハンバーグ					
パリジェンヌ				ハンドマッサージ	◇リンデン美容							
お買い物ツアー		カスミ（舟石川店）										
		18	19	20	21	22	23	24				
カルチャールーム	午前	藍染めで巾着		★トールペイント	光るアクリルメッセージボード	★トールペイント	アメリカンフラワー					
	午後	なおみのお絵描き教室	★書道教室	フェルトでガリアのブローチ	ベネチアン風ペンダント	フェルトでコスモス	ちぎり絵でぶどう					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操	オリンピック体操	ボール体操	セラバンド体操	のびのび体操	オリンピック体操					
	午後	タオル体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	ひばり体操	お手玉体操	タオル体操					
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操						
	午後	ボディコア		水中筋トレ		腰痛体操						
料理教室		鶏肉ごま照り焼き	タラの野菜甘酢あんかけ	肉巻きピーマンの生姜焼き	鮭のムニエル	肉みそチャーハン	鶏むね肉ときゃべつの 中華炒め					
パリジェンヌ												
お買い物ツアー		シャトレーゼ（東海店）										
		25	26	27	28	29	30					
カルチャールーム	午前	フレームキルト	ガラス絵具で風車	羊毛フェルトで ぶどうのブローチ	★ハーブ教室	★そろばん教室	クワトロントで小物入れ					
	午後	モールアート	季節の切り絵	和柄の巻き巻き襦袢ス	つまみ細工でとんぼ	いざよで鶴のキーホルダー	コラージュ文字					
パリの食卓	午前	ダンベル体操	セラバンド体操	オリンピック体操	とうかいエアロ	タオル体操	お手玉体操					
	午後	とうかいエアロ	のびのび体操	タオル体操	ボール体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操					
温水プール	午前	水中ウォーキング		ボディコア		水中筋トレ						
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング						
料理教室		厚揚げとベーコンの ケチャップ炒め	なすとピーマンの 味噌炒め	コーンバーグ	ちくわの磯辺チヂミ	豆腐の白玉団子	からとから野菜のうま煮					
パリジェンヌ				◇リンデン美容		ハンドマッサージ						
お買い物ツアー		しまむら（東海店）										