

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
				1	2	3	4	5	
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		折り紙パンプキン	刺繍リボンのストラップ	★ハーブ教室	犬のぶらぶらピンバッジ		
	午後			スワロフスキーで秋色ブローチ	フレームアート	ストローでミニフレーム	お習字教室		
パリの食卓	午前		・レッドコードは随時開催しております。		ダンベル体操	とうかい筋トレ	ボール体操	のびのび体操	
	午後				可動域エクササイズ	ボール体操	オリンピック体操	青竹体操	
温水プール	午前	・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。		腰痛体操		ボディコア			
	午後			とうかいアクア		水中筋トレ			
料理教室				コーンバーグ	長芋のジャーマンポテト	お休み	お休み		
パリジェンヌ				ハンドマッサージ					
お買い物ツアー		ツルハドラッグ（東海中央店）							
		6	7	8	9	10	11	12	
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	重曹アート	ちりめんデハロウィン	★そろばん教室	レジンでハロウィンキーホルダー	毛糸でもふもふマスコット		
	午後	つまみ細工で秋桜	なおりのお絵描き教室	靴下でポーチ	フェルトでおぼけ	絵手紙教室	ブラバンでとんぼ		
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	お手玉体操	オリンピック体操	タオル体操	可動域エクササイズ	ダンベル体操		
	午後	とうかい筋トレ	ゆるりん体操	ボール体操	のびのび体操	セラバンド体操	とうかいエアロ		
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		浮き棒体操			
	午後	腰痛体操		ボディコア		水中ウォーキング			
料理教室		エリンギの棒餃子	ひき肉とさつまいものチーズ蒸し	サバカレー焼き	ほうれん草と鮭のクリーム煮	お休み	お休み		
パリジェンヌ									
お買い物ツアー		道の駅（常陸太田）							
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャールーム	午前	切り絵アート	粘土できのこの森	なんちゃってステンドグラス	革でミニポーチ	つまみ細工でバラ	ちりめんデタヌキとキツネ		
	午後	ちりめんデハロウィン	折り紙でパンプキン	とんぼ玉のネックレス	お習字教室	重曹アート	レジンでハロウィンキーホルダー		
パリの食卓	午前	のびのび体操	ひばり体操	セラバンド体操	ゆるりん体操	ボール体操	オリンピック体操		
	午後	可動域エクササイズ	タオル体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	すっきりストレッチ	お手玉体操		
温水プール	午前	とうかいアクア		水中ウォーキング		ボディコア			
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		とうかいアクア			
料理教室		たっぷり野菜の蒸し団子	豚肉のチャブチエ風	鶏ごぼうの炊き込みご飯	厚揚げステーキきのこあんかけ	お休み	お休み		
パリジェンヌ			ハンドマッサージ						
お買い物ツアー		カスミ（舟石川店）							
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	★そろばん教室	★トールペイント	ちりめんデタヌキとキツネ	★トールペイント	つまみ細工で秋桜		
	午後	絵手紙教室	ミニフラワーアレンジメント	デコ缶ケース	なんちゃってステンドグラス	フレームアート	ミニフラワーアレンジメント		
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	ダンベル体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操	とうかい筋トレ	ボール体操		
	午後	ゆるりん体操	のびのび体操	青竹体操	オリンピック体操	タオル体操	可動域エクササイズ		
温水プール	午前	腰痛体操		とうかいアクア		浮き棒体操			
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操			
料理教室		キャベツと鮭の味噌バター炒め	きのこガーリックチャーハン	豚肉と豆腐のカレーチャンプル	豚肉とレンコンのオイスターソース炒め	お休み	お休み		
パリジェンヌ						ハンドマッサージ			
お買い物ツアー		イオン（東海店）							
		27	28	29	30	31			
カルチャールーム	午前	刺繍リボンでストラップ	ストローでミニフレーム	つまみ細工でバラ	革でミニポーチ	犬のぶらぶらピンバッジ	★：講師・ボランティア ◇：事前予約 		
	午後	靴下でポーチ	毛糸でもふもふマスコット	お習字教室	デコ缶ケース	スワロフスキーで秋色ブローチ			
パリの食卓	午前	オリンピック体操	とうかいエアロ	タオル体操	可動域エクササイズ	ダンベル体操			
	午後	ひばり体操	セラバンド体操	とうかい筋トレ	お手玉体操	ゆるりん体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング			
	午後	ボディコア		浮き棒体操		水中筋トレ			
料理教室		きのこジャージャー麺	サバのトマト煮	厚揚げの大葉チーズサンド	ちくわの磯辺チヂミ	お休み			
パリジェンヌ									
お買い物ツアー		ヨークベニマル（東海店）							