

# ゆづりゆづり高円寺南館 10月予定

		30(日)	31(月)				1(土)				
午前	秋の文化祭			無印・登録団体 ★…行政使用 ◎…協働事業 ◆…就業支援 ♥…異世代交流			◆就業支援個人相談				
午後											ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌) ◆就業支援個人相談
夜間							◎夜間卓球				
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)			
午前		◎ピーフリーダンス	さらの会(健康体操) 筋トレ火曜日 ◎アートカード	ぼたんの会(英会話) どきどきハート(子育て支援)	★杉いき女性部会 ◎名画サロン	SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	サークルエフ(筋トレ) プアリリイさゆりフラ (フラダンス)				
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) おりがみ抒情会	水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ	ハートランド(手話ダンス) ◎PCサロン(初級)	すぎれれ会(ウクレレ) ◎高円寺寄席(※)				
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢							
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)			
午前	棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 りらっくす(ヨガ)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	◎名画サロン				
午後	棋友会(囲碁) 高南宝扇会民謡クラブ	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	宝扇会役員会 コーキーズ(楽器演奏)	墨和会(水墨画) ゆうゆう健康麻雀 ◎花うたの会	◎顔体操で全身元気	ヨガサークルユリの会 ◎PC・モバイル相談室	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)				
夜間			けんの会(太極拳)								
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)			
午前		◎ピーフリーダンス	さらの会(健康体操) 筋トレ火曜日会 ◎アートカード	★三療サービス 水の輪(朗読) ◆就業支援個人相談	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">13時 開館</div>	SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	サークルエフ(筋トレ) プアリリイさゆりフラ (フラダンス)				
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) ハートランド(手話ダンス)	★三療サービス 香林句会(俳句) ◆就業支援個人相談		◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(初級)	すぎれれ会(ウクレレ)			
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢							
		23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)			
午前	棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 りらっくす(ヨガ)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	秋の文化祭				
午後	棋友会(囲碁) 高南宝扇会民謡クラブ	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(楽器演奏)	墨和会(水墨画) ゆうゆう健康麻雀 ◎花うたの会	ラストワルツ (フォークダンス) ◎顔体操で全身元気	ヨガサークルユリの会 ◎PC・モバイル相談室					
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)								