



令和5年10月 西部福祉センター予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 日 9:00～正午 健康麻雀 サロン	2 日 休館日	3 日 10:00～12:00 脳トレサロン 10:00～11:30 自由に描く己書	4 日 10:00～12:00 脳トレサロン 9:30～10:20 10:50～11:40 すっきり・しゃっきり 健康教室	5 日 10:00～12:00 脳トレサロン 13:30～15:30 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン	6 日 10:00～12:00 脳トレサロン 10:00～11:00 リリリ体操サロン	7 日 10:00～12:00 脳トレサロン 13:30～15:30 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン
8 日 9:00～正午 健康麻雀 サロン	9 日 休館日	10 日	11 日 9:30～10:20 10:50～11:40 すっきり・しゃっきり 健康教室 13:30～14:30 心とからだを整える ヨガサロン	12 日 13:30～15:30 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン	13 日 10:00～11:00 からだをゆるめて イキイキ☆サロン	14 日 10:00～12:00 うたごえサロン 13:30～15:30 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン
15 日 9:00～正午 健康麻雀 サロン	16 日 休館日	17 日 10:00～12:00 脳トレサロン 10:00～11:30 自由に描く己書 13:30～15:30 動いて・食べて 人生百年！	18 日 10:00～12:00 脳トレサロン 9:30～10:20 10:50～11:40 すっきり・しゃっきり 健康教室	19 日 10:00～12:00 脳トレサロン 13:30～15:30 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン	20 日 10:00～12:00 脳トレサロン 10:00～11:00 リリリ体操サロン	21 日 10:00～12:00 脳トレサロン 13:30～15:30 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン
22 日 9:00～正午 健康麻雀 サロン	23 日 休館日	24 日	25 日 9:30～10:20 10:50～11:40 すっきり・しゃっきり 健康教室 13:30～15:00 いーすぽ一つサロン	26 日 13:30～15:30 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン	27 日 10:00～11:00 からだをゆるめて イキイキ☆サロン	28 日 10:00～12:00 うたごえサロン 13:30～15:30 囲碁サロン 13:30～15:00 N-café 13:30～16:30 健康麻雀サロン
29 日 9:00～正午 健康麻雀 サロン	30 日 休館日	31 日 10:00～11:30 自由に描く己書				