

テンミリオンハウス『きんもくせい』 講座予定表

➡ 1はメインルーム、2はサブルーム

2026年2月

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
午前1 午後1 午前2 午後2	地域交流会 英会話(浜尾クラス) パステル&ぬり絵 健康麻雀	書道 英会話(浜尾クラス) スマホクラブ	ひとり暮らし応援クラブ 絵手紙 絵手紙 パソコン(新井教室)	転倒予防体操 初心者健康麻雀 手芸 囲碁クラブ	スリーA(10:30~) 英会話(杉本クラス) 手芸 こころのアドリエ	歌の会 初心者囲碁クラブ 初心者健康麻雀
日	9	10	11	12	13	14
午前1 午後1 午前2 午後2	スリーA(10:30~) 水墨画 健康麻雀	書道 手描き型染め スマホクラブ	フレイン体操 絵手紙 絵手紙 パソコン(新井教室)	転倒予防体操 初心者健康麻雀 手芸 囲碁クラブ	英会話(杉本クラス) 脳トレ こころのアドリエ	歌の会 初心者囲碁クラブ 初心者健康麻雀
日	16	17	18	19	20	21
午前1 午後1 午前2 午後2	手描き型染め パステル&ぬり絵 健康麻雀	書道 遊印 スマホクラブ	ちょこボラクラブ ウクレレクラブ パソコン(新井教室)	転倒予防体操 初心者健康麻雀 手芸 囲碁クラブ	スリーA(10:30~) やさしい体操 手芸カフェ	歌の会 初心者囲碁クラブ 初心者健康麻雀
日	23	24	25	26	27	28
午前1 午後1 午前2 午後2	スリーA(10:30~) 水墨画 健康麻雀	書道 初心者スマホクラブ スマホクラブ	フレイン体操 俳句クラブ パソコン(新井教室)	転倒予防体操 初心者健康麻雀 手芸 囲碁クラブ	英会話(杉本クラス) 手話ソング 歌の集い	AMのみ休所 介護家族カフェ

開講時間

午前：10時～11時半
 (ただし月・金曜スリーA、木曜転倒予防体操、金曜手話、
 土曜歌の会は10時半、フレイン体操は11時スタート)



毎月第4木曜10時～11時半にZoom交流会を開催しています。
 自宅にいながら会話が楽しめます。シニア世代こそZoomを上手に活用しましょう。