

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

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、ブレイン体操は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。
自宅にし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。