

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10月

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	開講時間 午前：10時～11時半 (ただし月・金曜スリーA、金曜手話、 土曜歌の会は10時半、プレイン体操は11時スタート) 午後：1時半～4時			1	2	3
午1				健康体操	スリーA(10:30～)	歌の会
前2				初心者健康麻雀		
午1				手芸	折り紙講座	初心者囲碁クラブ
後2				囲碁クラブ		初心者健康麻雀
日にち	5	6	7	8	9	10
午1	地域交流会	書道	ひとり暮らし応援クラブ	健康体操	英会話(杉本クラス)	
前2		英会話(浜尾クラス)		初心者健康麻雀		
午1	経絡ヨガ	歌の集い	絵手紙	手芸	脳トレ	初心者囲碁クラブ
後2	健康麻雀	健康麻雀入門	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	12	13	14	15	16	17
午1	スリーA(10:30～)	書道	プレイン体操	健康体操	スリーA(10:30～)	歌の会
前2				初心者健康麻雀		
午1	水墨画	手描き型染め	絵手紙	手芸	やさしい体操	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	手芸カフェ	初心者健康麻雀
日にち	19	20	21	22	23	24
午1	手描き型染め	書道	ちょこボラクラブ	健康体操	英会話(杉本クラス)	歌の発表会
前2		英会話(浜尾クラス)		初心者健康麻雀	手話ソング	
午1	音読の会	遊印	ウクレレクラブ	手芸	脳トレ	介護家族カフェ
後2	健康麻雀	健康麻雀入門	パソコン(新井教室)	囲碁クラブ		
日にち	26	27	28	29	30	31
午1	スリーA(10:30～)	書道	プレイン体操	健康体操	指ほぐし講座	作品展準備
前2				初心者健康麻雀		
午1	水墨画	初心者スマホクラブ	俳句クラブ	口腔ケア講座	やさしい体操	
後2	健康麻雀	健康麻雀入門	パソコン(新井教室)	囲碁クラブ		