

# 2023年10月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	1
2	3 懐メロを歌いながら 10時30分～11時15分	4 ごぼう先生と一緒に体操 10時30分～11時15分 	5	6	7 輪踊り 10時30分～11時15分 	8
9	10	11	12	13 懐メロを歌いながら 10時30分～11時15分 	14 ごぼう先生と一緒に体操 10時30分～11時15分	15
16	17 輪踊り 10時30分～11時15分 午後 長後市民センター貸出し	18	19 健康ミニ講座 10時30分～11時15分 	20	21 盆踊り 10時30分～11時15分	22
23	24 ごぼう先生と一緒に体操 10時30分～11時15分 午後 長後市民センター貸出し	25 クリスマス オーナメント作り 10時～12時 	26	27 輪踊り 10時30分～11時15分	28	29
30	31	<p>※ 輪踊り、懐メロを歌いながら運動、ごぼう先生と一緒に体操、盆踊りは、予約不要で参加。 (この時間帯、空いている席は、自由に使用できます。)</p> <p>大広間の一般開放は、午前9時～午後4時です。予約なし(団体利用は要予約)で利用可。飲食もできますので、お弁当の持ち込みもOK。食事をしながらの交流もできます。(飲酒は禁止)</p>				



休館日