





# 平成28年度 西圓寺 12月講座月間予定表

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 1  | 2  |
|   |  |   | 音楽・マッサージ<br>10:00～12:00<br>足つぼ・整体<br>13:00～16:00               | 健脚体操<br>10:00～11:00<br>足つぼ・カイロプラクティック<br>13:00～16:00 |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 陶芸<br>10:30～11:30<br>整体・足つぼ<br>13:00～16:00   | マッサージ・書道<br>10:00～12:00<br>アロマセラピー<br>14:00～15:00                                  | クリスマスの飾りつけ<br>10:30～11:30<br>懐メロダンス<br>14:00～15:00  | 音楽・マッサージ<br>10:00～12:00<br>足つぼ・整体<br>13:00～16:00               | 健脚体操<br>10:00～11:00<br>足つぼ・カイロプラクティック<br>13:00～16:00 |
| 12   | 13   | 14   | 15   | 16   |
| 陶芸<br>10:30～11:30<br>整体・足つぼ<br>13:00～16:00  | マッサージ・書道<br>10:00～12:00<br>アロマセラピー<br>14:00～15:00                                  | 思い出ブック作り<br>10:30～11:30<br>懐メロダンス<br>14:00～15:00   | 音楽・マッサージ<br>10:00～12:00<br>足つぼ・整体<br>13:00～16:00               | 健脚体操<br>10:00～11:00<br>足つぼ・カイロプラクティック<br>13:00～16:00 |
| 19   | 20   | 21   | 22   | 23   |
| 囲碁で遊ぼう！<br>10:00～11:00<br>整体・足つぼ<br>13:00～16:00  | マッサージ・書道<br>10:00～12:00<br>ヨガ<br>14:00～15:00                                       | お茶会<br>10:30～11:30<br>懐メロダンス<br>14:00～15:00       | 音楽・マッサージ<br>10:00～12:00<br>足つぼ・整体<br>13:00～16:00               | お休み  |
| 26   | 27   | 28   | 29   | 30   |
| 陶芸<br>10:30～11:30<br>整体・足つぼ<br>13:00～16:00  | マッサージ・書道<br>10:00～12:00<br>アロマセラピー<br>14:00～15:00                                  | ポチ袋作り<br>10:30～11:30<br>懐メロダンス<br>14:00～15:00     | 【外出】<br>イルグラーノたかぎへ行こう！<br>10:00～12:00<br>足つぼ・整体<br>14:00～15:00 | お休み  |