



10 October

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5			
9	10	11	12			
16	17	18	19			
23	24	25	26			
30	31					

12 December

S	M	T	W	T	F	S
						1 2 3
6	7	8	9	10		
14	15	16	17			
21	22	23	24			
28	29	30	31			

こもれば 카페は
毎週水曜 室町事務所
12:30~14:30
(16日はお休み)

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

30	31	1 <small>大安</small> 13:00~14:00 おとな塾 こもれば室町事務所	2 <small>赤口</small> 11:00~12:00 ヘルスアップ エクササイズ	3 <small>先勝</small> 13:30~14:30 オリオン音楽会	4 <small>友引</small>	5 <small>先負</small>
6 <small>仏滅</small>	7 <small>大安</small> 立冬	8 <small>赤口</small> 13:00~14:00 おとな塾	9 <small>先勝</small> 11:00~12:00 ヘルスアップ エクササイズ	10 <small>友引</small>	11 <small>先負</small>	12 <small>仏滅</small>
13 <small>大安</small>	14 <small>赤口</small>	15 <small>先勝</small> 13:00~14:00 おとな塾	16 <small>友引</small> こもればカフェ お休み	17 <small>先負</small> 14:00~15:00 スマホ講座 市民活動交流センター	18 <small>仏滅</small>	19 <small>大安</small>
20 <small>赤口</small>	21 <small>先勝</small>	22 <small>友引</small> 13:00~14:00 おとな塾	23 <small>先負</small>	24 <small>大安</small>	25 <small>赤口</small>	26 <small>先勝</small>
27 <small>友引</small>	28 <small>先負</small>	29 <small>仏滅</small> 13:00~15:00 こもればシアター 市民活動交流センター	30 <small>大安</small> 11:00~12:00 ヘルスアップ エクササイズ	1	2	3

10:00~11:00 元気アップ体操
11:00~12:00 ヘルスアップエクササイズ

こもればカレンダー

こもれば相談室 06-6121-6670

