

令和2年3月 コミカフェ予定表（改定版）

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 大人も節句ですよ （花ちらしずし）（野菜汁） （梅マヨサラダ） <input type="checkbox"/> 吹き矢 <input type="checkbox"/> 映画鑑賞会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 折り紙教室 <input checked="" type="checkbox"/> 小さなボランティア	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 音読・脳トレ <input checked="" type="checkbox"/> 歌を楽しむ会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> パソコン教室 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会（1日） <input checked="" type="checkbox"/> ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操（宮澤先生） <input checked="" type="checkbox"/> 栄養講座 （健康寿命をのばそう（栄養編））		
9	10	11	12	13	14	15
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 体力をつけよう （魚のピカタ）（キム大根和え） （じゃがとろスープ） <input type="checkbox"/> 絵手紙・ぬり絵 <input checked="" type="checkbox"/> 音読・脳トレ	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 手芸教室（1日） <input type="checkbox"/> 吹き矢	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 体操（宮澤先生） （持物：ボール・タオル） <input checked="" type="checkbox"/> よろず講演会 （防災について 高森消防署 職員）	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会（半日） <input checked="" type="checkbox"/> 日赤健康学習会 （肝臓の働きについて） <input checked="" type="checkbox"/> ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操（牧内先生） <input checked="" type="checkbox"/> よろず講演会 （東日本大震災を経験して 総務課 危機管理係 原 涼太氏）		
16	17	18	19	20	21	22
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> コロコロして作ろう （大根ポーク巻き）（おはぎ） （青のりサラダ） <input type="checkbox"/> ちぎり絵（1日） <input checked="" type="checkbox"/> 映画鑑賞会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 手芸教室（1日）	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> ポッチャを楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 日赤健康学習会 （1年を振り返りながら健康について考えよう）	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会（1日） <input checked="" type="checkbox"/> ノルディック教室	春分の日		
23	24	25	26	27	28	29
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 絵手紙・ぬり絵（1日） <input type="checkbox"/> ちぎり絵（1日） <input type="checkbox"/> パン教室 （焼カレーパン）（白菜スープ）	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 囲碁ボールで楽しもう <input checked="" type="checkbox"/> 栄養講座 （大豆料理レシピ）	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 体操（宮澤先生） （持物：ボール・タオル・パスタオル） <input checked="" type="checkbox"/> 歌を楽しむ会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会（1日） <input checked="" type="checkbox"/> ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操（牧内先生） <input checked="" type="checkbox"/> よろず講演会 （江戸時代の家族 松川町資料館 伊坪 達郎氏）		
30	31					
お休み	お休み	新型コロナウイルス感染予防に伴いましてコミカフェでも3月の教室を休止させていただきます。 <u>予定表の赤字で記してあります教室はお休みとさせていただきます。</u>				