

# 7月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
	1 9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 鍵盤ハーモニカ	2 9:30~体操 10:00~5階 書道の会 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	3 9:30~ 健美操 16:20~ ミュージックシャワー	4 9:30~体操 百人一首 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	5 9:30~10:30~ 杉山先生のストレッチ 13:30~サロン クラフトアート	6 9:30~10:30~ 太極拳 14:00~ 中川先生の コンサート
7 9:30~体操 14:00~2階 大人のめいえ	8 9:30~10:30~ 健美操 16:20~ ミュージックシャワー	9 9:30~10:30~ 太極拳 13:30~ リハビリ体操 14:00~5階 フラワーアレンジメント	10 9:30~体操 10:00~ 川柳の会 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	11 10:00~ 音楽セラピー 13:30~ 皆でフラダンス	12 9:30~10:30~ 健美操 14:00~2階 大人のめいえ 買い物クラブ	13 9:30~体操 14:00~ 宮原先生のピアノ/ にあわせて歌いましょう
14 9:30~体操 13:30~ カラオケ	15 9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 鍵盤ハーモニカ	16 9:30~体操 10:00~5階 書道の会 13:30~ リハビリ体操	17 9:30~ 健美操 14:00~ 藤和会コンサート	18 9:30~体操 10:30~ エッセンパン 13:30~5階 陶芸(A組)	19 9:30~10:30~ 杉山先生のストレッチ 13:30~5階 陶芸(B組)	20 10:00~ 大正琴コンサート 13:30~ 体操
21 9:30~体操 13:30~ 映画上映会	22 9:30~10:30~ 健美操 13:30~ 体操	23 9:30~ 皆でフラダンス 14:00~5階 フラワーアレンジメント	24 9:30~体操 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	25 9:30~10:30~ 太極拳 13:30~5階 陶芸(A組)	26 9:30~10:30~ 健美操 13:30~5階 陶芸(B組)	27 9:30~体操 14:00~ 中川先生のコンサート
28 9:30~体操 13:30~ カラオケ	29 9:30~体操 16:20~ ミュージックシャワー	30 9:30~体操 13:15~ 梓先生のシニアヨガ	31 10:00~2階 大人のめいえ 14:00~ 歌声家族	今月のエッセンは18日 10:30~11:30 2階ロビーにて 		