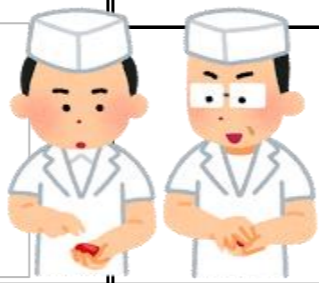


10月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土		
1 9:30~体操 14:00~三線コンサート	2 9:30~ポールウォーキング 13:30~鍵盤ハーモニカ	3 9:30~体操 10:00~5階書道の会 13:30~梓先生のシニアヨガ 16:30~ミュージックシャワー	4 9:30~健美操 14:00~5階おやつクッキング	5 9:30~ポールウォーキング 13:30~体操 甘酒作り外出	6 9:30~10:45~杉山先生のストレッチ 14:00~ちほ先生と皆で歌おう	7 9:30~10:30~太極拳 14:00~中川先生のコンサート		
8 9:30~体操 14:00~カルテットコンサート	9 9:30~10:30~健美操 13:30~2階大人のぬりえ	10 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	11 9:30~体操 10:00~川柳の会 13:30~梓先生のシニアヨガ	12 9:30~体操 10:00~5階クラフト 13:30~フラダンス 16:30~ミュージックシャワー	13 9:30~10:30~健美操 13:30~音楽セラピー	14 9:30~体操 13:30~2階大人のぬりえ		
15 9:30~体操 14:00~宮原先生のピアノ合わせてうたいましょう	16 9:30~ポールウォーキング 14:00~訪問コンサート	17 9:30~体操 10:00~5階書道の会 13:30~リハビリ体操	18 9:30~健美操 13:30~2階季節の折り紙 16:30~ミュージックシャワー	19 9:30~体操 10:30~エッセンパン屋さん 13:30~3階陶芸 15:00~梓先生のシニアヨガ	20 9:30~体操 百人一首 13:30~5階陶芸	21 9:30~体操 14:00フルートコンサート		
22 9:30~体操 13:30~カラオケ	23 9:30~10:30~健美操 14:00~ちほ先生と皆で歌おう	24 9:30~フラダンス 14:00~3階フラワーアレンジメント	25 9:30~体操 10:00~5階クラフト 13:30~梓先生のシニアヨガ	26 9:30~体操 13:30~5階陶芸 16:30~ミュージックシャワー	27 9:30~10:30~健美操 13:30~5階陶芸 15:00~シニアヨガ	28 10:00~大正琴コンサート 14:00~中川先生のコンサート		
29 9:30~体操 13:30~映画上映会	30 9:30~ポールウォーキング 13:30~鍵盤ハーモニカ	31 9:30~体操 13:30~梓先生のシニアヨガ					<p>運動と食欲の秋です!</p> 	

18日お寿司のお取り寄せ昼食があります。
参加費500円 お食事代別
是非ご参加お待ちしております!



パンの日 19日(木)

2階ロビー10:30~11:30
販売いたします。

