

11月度レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			9:30~ 健美操  14:00~5階 おやつクッキング 	9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	9:30~体操  14:00~2階 大人のぬりえ 	9:30~10:30~ 太極拳  14:00 ~ 中川先生のコンサート 
5	6 	7 	8	9	10	11
9:30~体操  14:00~ 三線コンサート 	9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 鍵盤ハーモニカ 	9:30~体操  10:00~5階 書道の会 16:30~ ミュージックシャワー	9:30~体操  10:00~2階 川柳の会 13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	9:30~体操  10:00~5階 クラフト 13:30~ 皆でフラダンス 	9:30~10:30~ 健美操  13:30~ 音楽セラピー 	9:30~体操  13:30~2階 大人のぬりえ 
12	13	14	15	16	17	18
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 	9:30~10:30~ 健美操  14:00~ ちほ先生と皆で歌おう 	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	9:30~ 健美操  14:00~サロン 茶話会 16:30~ ミュージックシャワー	9:30~体操  10:30~ エッセン パン屋さん  13:30~5階 陶芸 15:00~ 梓先生のシニアヨガ	9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ  13:30~5階 陶芸 	9:30~体操  14:00~ カラオケ 
19	20 	21 	22	23	24	25
9:30~体操  13:30~2階 大人のぬりえ 	9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 鍵盤ハーモニカ 	9:30~体操  10:00~5階 書道の会 13:30~ リハビリ体操	9:30~体操  10:00~5階 クラフト 13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	9:30~10:30~ 太極拳  16:30~ ミュージックシャワー	9:30~10:30~ 健美操  13:30~5階 陶芸 	10:00~ 大正琴コンサート  14:00~ 中川先生のコンサート 
26	27	28	29	30		
9:30~体操  13:30~ 映画上映会 	9:30~10:30~ 健美操  14:00~ ちほ先生と皆で歌おう 	9:30~ 皆でフラダンス  13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	9:30~体操  14:00~ 三味線の先生と カラオケ大会 	9:30~ ポールウォーキング  14:00~5階 フラワーアレンジメント 		
				<p>パンの日 16日(木) 2階ロビー10:30~11:30 販売いたします。</p>		