

12月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
						
3	4	5	6	7	8	9
9:30~体操 	9:30~ ポールウォーキング 	9:30~体操 	9:30~ 健美操 	9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ 	9:30~10:30~ 健美操 	9:30~体操 
13:30~ カラオケ 	13:30~ 鍵盤ハーモニカ 	13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	14:00~ おやつクッキング 	13:30~ 買い物クラブ 梓先生のシニアヨガ 	13:30~ 音楽セラピー 	14:00~ フルーツコンサート 
10	11	12	13	14	15	16
9:30~体操 	9:30~10:30~ 健美操 	9:30~10:30~ 太極拳 	9:30~体操 	9:30~体操 	9:30~体操 	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 	14:00~ ちほ先生と皆で歌おう 	13:30~ リハビリ体操 	10:00~2階 川柳の会 	10:00~5階 クラフト 	13:30~5階 陶芸 	14:00~ 大正琴コンサート 
17	18	19	20	21	22	23
9:30~体操 	9:30~ ポールウォーキング 	9:30~体操 	9:30~ 健美操 	9:30~体操 	9:30~10:30 健美操 	9:30~体操 
13:30~ 映画上映会 	13:30~ 鍵盤ハーモニカ 	13:30~ リハビリ体操 	13:30~ リハビリ体操 	13:30~5階 陶芸 	13:30~5階 陶芸 	14:00~2階 大人のぬりえ 
24	25	26	27	28	29	30
9:30~体操 	9:30~10:30~ 健美操 	9:30~ 皆でフラダンス 	9:30~体操 	9:30~10:30~ 太極拳 	9:30~ ポールウォーキング 	9:30~体操 
13:30~ 映画上映会 	14:00~ クリスマス会 	14:00~5階 フラワーアレンジメント 	10:00~5階 クラフト 	13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	13:30~5階 陶芸 	14:00~ 中川先生のコンサート 
31						
9:30~体操 				パンの日 21日(木) 2階ロビー10:30~11:30 販売いたします。 		
13:30~ 年末カラオケ大会 						