

# 9月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
					1 9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ 14:00~2階 大人のぬりえ 	2 9:30~10:30~ 太極拳 14:00 ~ 中川先生のコンサート 
3 9:30~体操  13:30~ カラオケ 	4 9:30~ ポールウォーキング  13:30~ 鍵盤ハーモニカ 	5 9:30~体操  10:00~5階 書道の会 13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	6 9:30~ 健美操  14:00~5階 おやつクッキング 	7 9:30~ ポールウォーキング  14:00~2階 大人のぬりえ 	8 9:30~10:30~ 健美操  13:30~ 音楽セラピー 15:00~ 梓先生のシニアヨガ 	9 9:30~体操  14:00~15:30 デイチャーム主催 サロンでお買い物 
10 9:30~体操  14:00 宮原先生のピアノに 合わせてうたいましょう 	11 9:30~10:30~ 健美操  14:00~ ちほ先生と皆で歌おう 	12 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 	13 9:30~体操  10:00~2階 川柳の会 13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	14 9:30~体操  10:00~5階 クラフト 13:30~ 皆でフラダンス 16:30~ ミュージックシャワー	15 9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ 13:30~5階 陶芸 	16 9:30~体操  14:00 フルーツコンサート 
17 9:30~体操  14:00~ 大正琴コンサート 	18 9:30~ ポールウォーキング  13:30~ 鍵盤ハーモニカ 	19 9:30~体操  10:00~5階 書道の会 13:30~ リハビリ体操 16:30~ ミュージックシャワー	20 9:30~ 健美操  13:30~ 体操 16:30~ ミュージックシャワー	21 9:30~体操  10:30~ エッセンパン屋 13:30~5階 陶芸 15:00~ 梓先生のシニアヨガ 	22 9:30~10:30~ 健美操  13:30~5階 陶芸	23 9:30~体操  14:00~ 中川先生のコンサート 
24 9:30~体操  13:30~ カラオケ 	25 9:30~10:30~ 健美操  14:00~ ちほ先生と皆で歌おう 	26 9:30~ 皆でフラダンス  14:00~5階 フラワーアレンジメント 	27 9:30~体操  10:00~5階 クラフト 13:30~ 梓先生のシニアヨガ  16:30~ ミュージックシャワー	28 9:30~10:30~ 太極拳 13:30~5階 陶芸 	29 9:30~ ポールウォーキング 14:00~2階 大人のぬりえ 13:30~5階 陶芸 16:30~ ミュージックシャワー	30 9:30~体操  10:15~ 楽歌生コンサート 13:30~ 映画上映会 
	9月より、書道の会、クラフト、陶芸、フラワーアレンジメントは5階ラウンジで行います				<b>パンの日 21日(木)</b> <b>2階ロビー10:30~11:30</b> <b>販売いたします。</b>	