

10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 13:30~ 体操 16:20~ ミュージックシャワー	4 9:30~体操 百人一首 14:00~5階 ハーブの会 ティータイム	5 9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ 13:30~5階 クラフトアート 「ハロウィンステンドグラス」	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~ カラオケ	8 9:30~10:30~ 健美操 14:00~ ちほ先生と皆で歌おう	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 10:00~2階 川柳の会 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	11 9:30~体操 10:00~5階 クラフト 13:30~ 皆でフラダンス 16:20~ ミュージックシャワー	12 9:30~10:30~ 健美操 13:30~ 音楽セラピー 買い物クラブ	13 9:30~体操 14:00~2階 大人のめいえ
14 9:30~体操 14:00~ 宮原先生のピアノ に合わせて歌いましょう	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 16:20~ ミュージックシャワー	17 9:30~ 健美操 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	18 9:30~体操 10:30~ エッセン パン屋さん 13:30~5階 陶芸(A組)	19 9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ 13:30~5階 陶芸(B組) 13:30~ クラフトアート	20 9:30~体操 14:00~ 大正琴コンサート
21 9:30~体操 13:30~ 映画上映会	22 9:30~10:30~ 健美操 14:00~ ちほ先生と皆で歌おう	23 9:15~ 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 10:00~5階 クラフト 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	25 9:15~ 太極拳 13:30~5階 陶芸(B組) 13:30~ 体操	26 9:30~10:30~ 健美操 13:30~5階 陶芸(B組) 16:20~ ミュージックシャワー	27 10:00~ 中川先生のコンサート 13:30~ 体操
28 9:30~体操 13:30~ カラオケ	29 10:00~2階 大人のめいえ 13:30~ ポールウォーキング	30 9:30~体操 14:00~ 歌声家族	31 9:30~体操 13:30~ 梓先生のシニアヨガ 16:20~ ミュージックシャワー	ハロウィン お化け 豚 お化け		お化け お化け

今月のクラフトアートは「ハロウィンステンドグラス」を2回にわけて作成します。写真はイメージです。



パンの日 10:30~11:30

2階ロビーにて

