

# 12月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土	
	Merry Christmas						
2 9:30~体操 13:30~カラオケ	3 9:30~ポールウォーキング 13:30~鍵盤ハーモニカ	4 9:30~体操 10:00~5階書道の会 13:30~梓先生のシニアヨガ	5 9:30~健美操 14:00~5階フラワーアレンジメント 16:20~ミュージックシャワー	6 9:30~体操 百人一首 14:00~千帆先生の年末ライブ	7 9:30~10:45~杉山先生のストレッチ 13:30~サロンクラフトアート	8 9:30~体操 13:30~フルートコンサート	
9 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	10 9:30~10:30~健美操 14:00~ちほ先生と皆で歌おう	11 9:30~10:30~太極拳 13:30~リハビリ体操	12 9:30~体操 10:00~川柳の会 13:30~梓先生のシニアヨガ	13 9:30~体操 13:30~皆でフラダンス	14 9:30~10:30~健美操 13:30~音楽セラピー	15 9:30~体操 14:00~大正琴コンサート	
16 9:30~体操 13:30~映画上映会	17 9:30~ポールウォーキング 13:30~鍵盤ハーモニカ	18 9:30~体操 10:00~5階書道の会 13:30~リハビリ体操 16:00~クリスマスランチ	19 9:30~健美操 13:30~梓先生のシニアヨガ	20 9:30~体操 10:30~エッセンパン屋さん 13:30~5階陶芸(A組) 16:20~ミュージックシャワー	21 9:30~10:45~杉山先生のストレッチ 13:30~5階陶芸(B組) 13:30~サロンクラフトアート	22 9:30~体操 14:00~中川先生のギターコンサート	
23 9:30~体操 14:00~2階大人のめいえ	24 9:30~10:30~健美操 16:20~ミュージックシャワー	25 9:30~皆でフラダンス 14:00~クリスマス会	26 9:30~健美操 14:00~歌声家族	27 9:30~10:30~太極拳 13:30~5階陶芸(A組)	28 9:30~体操 13:30~5階陶芸(B組) 14:00~梓先生のシニアヨガ	29 9:30~体操 14:00~2階大人のめいえ	
30 9:30~体操 13:30~年忘れカラオケ大会	31 9:30~体操  良いお年をお迎え下さい	  					<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">パンの日 20日 10:30~11:30</p> <p>2階ロビーにて</p>