

# 3月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
						
				9:30~ ポールウォーキング	9:30~10:45~ 杉山先生のストレッチ	9:30~10:30~ 太極拳
				13:30~ 体操	13:30~ シニアヨガ	14:00~ 中川先生のコンサート
4	5	6	7	8	9	10
9:30~体操 10:15~ 楽歌生コンサート	9:30~ ポールウォーキング	9:30~体操 10:00~5階 書道の会	9:30~ 健美操	9:30~体操 10:00~5 クラフト	9:30~10:30~ 健美操	9:30~体操 11:00~11:30 春の歌声の部屋
14:00~ カラオケ	13:30~ 鍵盤ハーモニカ	13:30~ 梓先生のシニアヨガ	13:30~ 体操	13:30~ 皆でフラダンス	13:30~ 音楽セラピー	14:00~サロン 展示販売会
11	12	13	14	15	16	17
9:30~体操	9:30~10:30~ 健美操	9:30~10:30~ 太極拳	9:30~体操 10:00~ 川柳の会	9:30~体操 10:30~ エッセン パン屋さん	10:00~ 大人のぬいえ	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	14:00~ フラワーアレンジメント	13:30~ 梓先生のシニアヨガ	13:30~5 陶芸(B組)	14:00~ 大正琴コンサート
18	19	20	21	22	23	24
9:30~体操	9:30~ ポールウォーキング	9:30~体操 10:00~5階 書道の会	9:30~ 健美操	9:30~10:30~ 太極拳	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~ 梓先生のシニアヨガ	13:30~5階 陶芸(A組)	13:30~5階 陶芸(B組)	14:00~ 中川先生のコンサート
25	26	27	28	29	30	31
9:30~体操	9:30~10:30~ 健美操	9:30~ 皆でフラダンス	9:30~体操 10:00~5階 クラフト	9:30~体操	9:30~体操 百人一首	9:30~体操
14:00~2階 大人のぬいえ	14:00~ ちほ先生と皆で歌おう	14:00~5階 フラワーアレンジメント	13:30~ 梓先生のシニアヨガ	16:20~ ミュージックシャワー	14:00~ フルーツコンサート	13:30~ カラオケ
					<p><b>パンの日 15日(木)</b> 2階ロビー10:30~11:30 販売いたします。</p>	