















# 6月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
						
						
3 9:30~体操 14:00~カラオケ	4 9:30~ポールウォーキング 13:30~体操	5 9:30~体操 10:00~5階書道の会 13:30~梓先生のシニアヨガ イングリッシュガーデン	6 9:30~健美操 13:30~鍵盤ハーモニカ 16:20~ミュージックシャワー	7 9:30~体操 百人一首 13:30~梓先生のシニアヨガ	8 9:30~10:45~杉山先生のストレッチ 14:00~2階大人のめいえ 9:30~10:30~健美操 13:30~音楽セラピー	9 9:30~体操 14:00~2階大人のめいえ
10 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	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~川柳の会 14:00~皆で歌おう 歌声家族	14 9:30~体操 10:00~5階クラフト 13:30~皆でフラダンス	15 9:30~10:45~杉山先生のストレッチ 13:30~5階陶芸(B組) 16:20~ミュージックシャワー	16 9:30~体操 14:00~大正琴コンサート
17 9:30~体操 10:15~楽歌生コンサート 13:30~映画上映会	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	20 9:30~健美操 13:30~梓先生のシニアヨガ	21 9:30~体操 10:30~エッセンパン屋さん 13:30~5階陶芸(A組)	22 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	23 9:30~体操 14:00~2階大人のめいえ
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	28 9:30~10:30~太極拳 13:30~5階陶芸(A組) 外食クラブ	29 9:30~ポールウォーキング 16:20~ミュージックシャワー 外食クラブ	30 9:30~体操 14:00~中川先生のコンサート

じめじめした梅雨がやってきますが 体操で身体を動かし、

コンサートでたくさん歌って 夏を迎えましょう!



パンの日 21日 10:30~11:30



2階ロビーにて

