

1月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
2019 2019		6:40ご来光 5階庭園 (施設長と 一緒に) 	9:30~体操 	10:00~5階 新春書初め 	9:30~10:30~ 杉山先生のストレッチ 	9:30~10:30~ 太極拳
6 10:00~ 中川先生のコンサート 13:30~ 新春カラオケ	7 9:30~ ポールウォーキング 13:30~ PM初詣 鍵盤ハーモニカ	8 9:30~10:30~ 太極拳 13:30~ リハビリ体操 PM初詣 14:00~ フラワーアレンジメント	9 9:30~体操 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	10 9:30~体操 百人一首 13:30~ 皆でフラダンス 16:20~ ミュージックシャワー	11 9:30~10:30~ 健美操 13:30~ 音楽セラピー	12 9:30~体操 14:00~2階 大人のめいえ
13 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	14 9:30~10:30~ 健美操 14:00~ ちほ先生と皆で歌おう	15 9:30~体操 10:00~5階 書道の会 13:30~ リハビリ体操	16 9:30~ 健美操 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	17 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	18 9:30~10:30~ 杉山先生のストレッチ 13:30~サロン クラフトアート	19 9:30~体操 14:00~ 大正琴コンサート
20 10:00~ 中川先生のコンサート 13:30~ 映画上映会	21 9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 鍵盤ハーモニカ	22 9:30~ 皆でフラダンス 14:00~5階 フラワーアレンジメント	23 9:30~ 健美操 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	24 9:30~10:30~ 太極拳 13:30~5階 陶芸(A組) 16:20~ ミュージックシャワー	25 9:30~10:30~ 健美操 13:30~ 体操	26 9:30~体操 14:00~2階 大人のめいえ
27 9:30~体操 14:00~ カラオケ	28 9:30~10:30~ 健美操 14:00~ ちほ先生と皆で歌おう	29 9:30~体操 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	30 9:30~体操 14:00~ 歌声家族	31 9:30~体操 百人一首 14:00~2階 大人のめいえ 買い物クラブ		

明けましておめでとうございます。

毎日楽しく過ごしましょう！！



HAPPY
NEW
YEAR!



エッセンパン屋

1月17日 10:30~11:30 2階ロビ-にて

