

# 3月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
					1 9:30~10:30~ 杉山先生のストレッチ 13:30~サロン クラブアート	2 9:30~10:30~ 太極拳 14:00~ 中川先生のコンサート
3 9:30~体操 13:30~ カラオケ	4 9:30~ ポールウォーキング 13:30~ 鍵盤ハーモニカ	5 9:30~体操 10:00~5階 書道の会 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	6 9:30~ 健美操 14:00~ 季節の折り紙	7 9:30~体操 10:30~ エッセン パン屋さん 16:20~ ミュージックシャワー	8 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 13:30~ 梓先生のシニアヨガ	14 9:30~体操 13:30~ 皆でフラダンス 16:20~ ミュージックシャワー	15 9:30~10:30~ 杉山先生のストレッチ 13:30~5階 陶芸(B組)	16 9:30~体操 14:00~ 大正琴コンサート
17 9:30~体操 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 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~ 中川先生のコンサート
3 9:30~体操 14:00~2階 大人のめいえ	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 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)	29 9:30~体操 14:00~ 歌声家族	30 9:30~体操 14:00~2階 大人のめいえ
31 9:30~体操 13:30~ カラオケ	 <p>今日のエッセンは第一木曜日になります</p>					