

11月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
 7	9:30~10:15~ 太極拳  13:30~ 体操(全階)	10:00~5階 書道の会  13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	13:30~(全階) 体操(全階) 	9:30~ 体操2階4階 10:15~ 体操3階5階 14:00~2階 大人の塗り絵	9:30~ 体操2階4階 13:30~ 体操3階5階 	13:30~ 体操(全階) 
13:30~ 体操(全階) 	9:30~ 健美操 13:30~ 体操(全階) 	9:30~10:15~ 太極拳  14:00~5階 フラワーアレンジメント 	10:00~2階 大人のぬり絵 13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	9:30~ 体操2階4階 10:15~ 体操3階5階 14:00~ サロン ドリルの時間	9:30~ 体操2階4階 10:15~ 体操3階5階 13:30~5階 陶芸 	13:30~ 全階 体操 
14	15	16	17	18	19	20
13:30~ 体操(全階)	9:30~ 体操2階4階 13:30~ 体操3階5階	10:00~5階 書道の会  13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	9:30~ 健美操  13:30~ 体操(全階)	 10:30~ エッセン (2階ロビー) 13:30~ 体操(全階)	9:30~ 体操2階4階 10:15~ 体操3階5階 13:30~5階 陶芸	13:30~ 体操(全階) 
21	22	23	24	25	26	27
13:30~ 体操(全階) 	9:30~ 健美操  13:30~ 体操(全階) 	 14:00~ サロン 高輪会音楽配信コンサート	10:00~2階 大人のぬり絵  13:30~ 体操(全階) 	9:30~10:15~ 太極拳  13:30~ 体操(全階) 	10:00~ サロン ポッチャ  13:30~ 梓先生のシニアヨガ 	13:30~ 体操(全階) 
28	29	30				
13:30~ 体操(全階) 	9:30~ 体操2階4階 10:15~ 体操3階5階 14:00~ サロン ドリルの時間 	9:30~ フラダンス  14:00~ 5階 フラワーアレンジメント 	今月のエッセン 2階入口にて販売いたします。10:30~ どうぞお越しください 			

🎵 11月23日(火)14:00~高輪会による音楽配信コンサートが開催されます 🎵