

# 10月レクリエーション表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
			<p>感染対策のためマスク着用をお願いいたします！！</p> <p>パラリンピック競技でもありました「ポッチャ」をレクに取り入れました！是非 ご参加ください。</p>		9:30～体操2階4階	
3	4	5	6	7	8	9
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) 	9:30～10:15～太極拳  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 
10	11	12	13	14	15	16
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 	9:30～体操2階4階 10:15～体操3階5階 13:30～ 梓先生のシニアヨガ	10:00～2階 塗り絵 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 13:30～5階 陶芸	13:30～体操(全階) 
17	18	19	20	21	22	23
13:30～体操(全階) 	9:30～体操2階4階 10:15～体操3階5階 13:30～サロン 貼り絵(ハロウィン) 	10:00～5階 書道の会  14:00～5階 フラワーアレンジメント 	9:30～健美操  13:30～体操(全階)	10:00～塗り絵 10:30～エッセン 13:30～体操(全階) 	10:00～ポッチャ  13:30～ 梓先生のシニアヨガ	13:30～体操(全階)
24	25	26	27	28	29	30
13:30～体操(全階) 	9:30～健美操  14:00～サロン ドリルの時間 	9:30～フラダンス  14:00～5 フラワーアレンジメント	10:00～大人のめいえ  13:30～ 梓先生のシニアヨガ	9:30～10:15～太極拳  13:30～体操(全階) 	9:30～体操2階4階 13:30～体操3階5階	13:30～体操(全階) 
31	     					
13:30～体操(全階)						