

# H30年10月プログラム

	午前		午後	小規模
1 月	ヨガ友	創作	脳トレ(書き写し)	
2 火	卓球		カラオケ	
3 水	ふまねっと		サロンde歩夢	
4 木	スポーツ	創作	カラオケ	
5 金	ゲートボール		手芸の会	
8 月	お休み(体育の日)			
9 火	卓球	音楽鑑賞	サロンde歩夢	○
10 水	ふまねっと		手芸の会	
11 木	スポーツ	創作	カラオケ	
12 金	ヨガ友		ガーデニング	
15 月	ソフトバレー		脳トレ(パズル系)	
16 火	さんま&芋煮会		カラオケ	
17 水	創作		手芸の会	
18 木	DVD	創作	美術鑑賞友の会	
19 金	ミニゲートボール		ガーデニング	
22 月	ミニゲートボール		脳トレ(書き写し)	○
23 火	卓球	創作	SJB(バス旅行の勉強会)	○
24 水	文化祭準備	その他	文化祭準備	○
25 木	文化祭			
26 金	ミニゲートボール		ガーデニング	
29 月	体育館で身体を動かそう		脳トレ(パズル系)	
30 火	卓球	音楽鑑賞	簡単おやつdeメンバーミーティング	○
31 水	ミニゲートボール		栄養士さんコーナー	○

※調理・お菓子作り・DVD等の詳細については掲示板をご覧ください。  
 ※午前中は上記の他にプログラムがあります。