

# 2020年9月プログラム

	午前		午後	
1 火	卓球	音楽鑑賞 & フリープログラム		カラオケ
2 水	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	サロンde歩夢   リワーク
3 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	ふまねっと
4 金	ゲートボールorミニゲート	フリープログラム	リワーク	手芸の会   リワーク
7 月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(書き写し)   リワーク
8 火	卓球	音楽鑑賞 & フリープログラム		カラオケ
9 水	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	TV鑑賞会   リワーク
10 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	サロンde歩夢
11 金	ゲートボールorミニゲート	フリープログラム	リワーク	ガーデニング   リワーク
14 月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(パズル系)   リワーク
15 火	DVD	フリープログラム		カラオケ
16 水	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	サロンde歩夢   リワーク
17 木	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	ふまねっと
18 金	ゲートボールorミニゲート	フリープログラム	リワーク	手芸の会   リワーク
21 月	お休み(敬老の日)			
22 火	お休み(秋分の日)			
23 水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	脳トレ(書き写し)   リワーク
24 木	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	カラオケ
25 金	お菓子作り	フリープログラム	リワーク	試食会 & メンバーミーティング   リワーク
28 月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(パズル系)   リワーク
29 火	卓球	音楽鑑賞 & フリープログラム		カラオケ
30 水	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	栄養士さんコーナー   リワーク

※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。  
 ※プログラムは都合により変更となる場合があります。