

2020年10月プログラム

	午前			午後	
1 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	ふまねっと	
2 金	ゲートボール	フリープログラム	リワーク	手芸の会	リワーク
5 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
6 火	ゲートボール	音楽鑑賞&フリープログラム		カラオケ	
7 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
8 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	卓球	
9 金	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	TV鑑賞会	リワーク
12 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
13 火	DVD	フリープログラム		卓球/カラオケ	
14 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
15 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	カラオケ	
16 金	ゲートボール	フリープログラム	リワーク	手芸の会	リワーク
19 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
20 火	カレーの日	フリープログラム		ガーデニング	
21 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
22 木	ヨガ友	麻雀	フリープログラム	リワーク	カラオケ
23 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
26 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
27 火	卓球	音楽鑑賞&フリープログラム		カラオケ	
28 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
29 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	
30 金	ゲートボール	フリープログラム	リワーク	最近の社会情勢勉強会(SJB)	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。