

# 2020年11月プログラム

	午前			午後	
2 月	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	脳トレ(書き写し)	リワーク
3 火	お休み(文化の日)				
4 水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	手芸の会	リワーク
5 木	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	生活習慣病予防教室(SYK)	
6 金	スポーツ	フリープログラム	リワーク	TV鑑賞会	リワーク
9 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
10 火	炭火焼さんま&豚汁	フリープログラム		カラオケ	
11 水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	サロンde歩夢	リワーク
12 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	
13 金	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
16 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
17 火	秋のバス旅行				
18 水	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	手芸の会	リワーク
19 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	カラオケ	生活習慣病予防教室(SYK)
20 金	お菓子作り	麻雀&フリープログラム	リワーク	試食会	リワーク
23 月	お休み(勤労感謝の日)				
24 火	ゲートボール	DVD	フリープログラム	カラオケ&卓球	
25 水	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	サロンde歩夢	リワーク
26 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	ふまねっと	
27 金	スポーツ	フリープログラム	リワーク	メンバーミーティング	リワーク
30 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

※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。