

2020年12月プログラム

	午前			午後	
1 火	DVD		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	TV鑑賞会	リワーク
3 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	生活習慣病予防教室(SYK)	
4 金	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
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		フリープログラム	カラオケ	
9 水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	手芸の会	リワーク
10 木	音楽鑑賞 & フリー		リワーク	TV鑑賞会	
11 金	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
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	音楽鑑賞		フリープログラム	カラオケ	
16 水	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
17 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)
18 金	お菓子作り	フリープログラム	リワーク	試食会	リワーク
21 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
22 火	卓球		フリープログラム	カラオケ	
23 水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	手芸の会	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	クリスマス会	
25 金	ゲートボール	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
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	カラオケ & 卓球		フリープログラム	年忘れカラオケ大会	
30 水	忘年会～ビンゴ大会～			大掃除	今年を振り返ろう
31 木	お休み(年末年始休暇)				

※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。