

# 2021年2月プログラム

	午前			午後	
1 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
2 火	卓球／カラオケ	フリープログラム		豆まき・恵方巻を食べよう	
3 水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	手芸の会	リワーク
4 木	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	研修医コーナー	R:卓球
5 金	ミニor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
8 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
9 火	音楽鑑賞	フリープログラム		カラオケ	
10 水	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	リワーク
11 木	お休み(建国記念の日)				
12 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
15 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
16 火	鍋の日(個人鍋)	フリープログラム		カラオケ	
17 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
18 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)	R:ミニゲート
19 金	DVD	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
22 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
23 火	お休み(天皇誕生日)				
24 水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	トランプ大会	リワーク
25 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)	リワーク
26 金	ミニor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。