

# 2022年3月プログラム

|      | 午前       |          |      | 午後             |      |
|------|----------|----------|------|----------------|------|
| 1 火  | ミニゲートボール | フリープログラム | リワーク | 卓球             |      |
| 2 水  | ヨガ友      | フリープログラム | リワーク | TV鑑賞会          | リワーク |
| 3 木  | ストレッチ    | フリープログラム | リワーク | ひなまつり会         | リワーク |
| 4 金  | ミニゲートボール | フリープログラム | リワーク | 手芸の会           | リワーク |
| 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  | ストレッチ    | フリープログラム | リワーク | TV鑑賞会          |      |
| 9 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 |
| 10 木 | ヨガ友      | フリープログラム | リワーク | 木工の会           | リワーク |
| 11 金 | ゲートボール   | フリープログラム | リワーク | 新・筋トレクラブ       | 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 | リワーク | 卓球             |      |
| 16 水 | ヨガ友      | フリープログラム | リワーク | TV鑑賞会          | リワーク |
| 17 木 | 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 |
| 18 金 | カレーの日    | フリープログラム | リワーク | 新・筋トレクラブ       | リワーク |
| 21 月 | 春分の日(休み) |          |      |                |      |
| 22 火 | 卓球       | フリープログラム | リワーク | ふまねっと          |      |
| 23 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 |
| 24 木 | ヨガ友      | フリープログラム | リワーク | 木工の会           | リワーク |
| 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(書き写し)      | リワーク |
| 29 火 | DVD      | フリープログラム | リワーク | 卓球             |      |
| 30 水 | ヨガ友      | 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 |
| 31 木 | 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 |

※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。