

# 8月プログラム

| 3日(月)        | 4日(火)     | 5日(水)    | 6日(木)        | 7日(金)         | 8日(土)  |
|--------------|-----------|----------|--------------|---------------|--------|
| 絵画           | ストレッチ     | TV鑑賞     | カラオケ         | 映画「宇宙戦艦ヤマト実写」 | ストレッチ  |
| カラオケ         | クイズ       | みんなでゲーム  | シニアヨガ        | ウォーキング・学習     | パズル    |
| 10日(月)       | 11日(火)    | 12日(水)   | 13日(木)       | 14日(金)        | 15日(土) |
| 山の日          | ウォーキング・学習 | リラクゼーション | カラオケ         | TV鑑賞          | お休み    |
|              | カラオケ      | ストレッチ    | 読書           | ウォーキング・学習     |        |
| 17日(月)       | 18日(火)    | 19日(水)   | 20日(木)       | 21日(金)        | 22日(土) |
| パズル          | ウォーキング・学習 | カラオケ     | シニアヨガ        | クイズ           | ストレッチ  |
| ストレッチ        | みんなでゲーム   | 映画「風立ちぬ」 | ウォーキング・料理・学習 | カラオケ          | TV鑑賞   |
| 24日(月)       | 25日(火)    | 26日(水)   | 27日(木)       | 28日(金)        | 29日(土) |
| ウォーキング・手話・学習 | みんなでゲーム   | シニアヨガ    | カラオケ         | 読書            | ストレッチ  |
| カラオケ         | ミーティング    | リラクゼーション | ストレッチ        | 学習            | TV鑑賞   |
| 31日(月)       |           |          |              |               |        |
| パズル          |           |          |              |               |        |
| カラオケ<br>外出   |           |          |              |               |        |

1日(土)

映画「ラストサムライ」

ストレッチ

ストレッチ

パズル

お休み

ストレッチ

TV鑑賞

ストレッチ

TV鑑賞

