

# 7月プログラム

			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			ウォーキング・学習 カラオケ	テレビ鑑賞 絵画	カラオケストレッチ 読書
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
パズル ウォーキング・学習	カラオケストレッチ カラオケ	ウォーキング・学習 クイズ	映画「感染列島」 シニアヨガ	カラオケ リラクゼーション	ストレッチ テレビ鑑賞
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ウォーキング・学習・手話 カラオケ	読書 みんなでゲーム	シニアヨガ 映画※(下を見てね!)	カラオケ パズル	クイズ ウォーキング・学習	カラオケストレッチ リラクゼーション
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
カラオケストレッチ 映画「鬼滅の刃 無限列車編」	ミーティング ストレッチ	カラオケ ウォーキング・学習・料理	海の日	スポーツの日	ウォーキング・学習 パズル
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
カラオケ シニアヨガ	みんなでゲーム ウォーキング・学習	リラクゼーション カラオケ	ストレッチ 学習	ウォーキング・学習 読書	パズル テレビ鑑賞

※ 映画「ワンス・アポン・ア・タイム・イン・チャイナ/天地黎明」