

# 10月プログラム

				1日(金)	2日(土)
				絵画	リラクゼーション
				TV鑑賞	カラオケストレッチ
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
カラオケ	ストレッチ	ウォーキング・学習	映画「永遠の0」	クイズ	パズル
ウォーキング・学習	みんなでゲーム	カラオケ	シニアヨガ	リラクゼーション	読書
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
カラオケ	カラオケストレッチ	映画「トリック」	ウォーキング・学習	パズル	TV鑑賞
ストレッチ	カラオケ	ウォーキング・学習・料理	クイズ	読書	リラクゼーション
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
カラオケストレッチ	カラオケ	クイズ	シニアヨガ	ウォーキング・学習	読書
ミーティング	ウォーキング・学習・手話	カラオケ	パズル	映画「ア十と雪の女王」	ストレッチ
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
リラクゼーション	TV鑑賞	カラオケ	みんなでゲーム	読書	ウォーキング・学習
カラオケストレッチ	ウォーキング・学習	シニアヨガ	学習	カラオケ	パズル