

11月プログラム

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
カラオケ	ウォーキング・学習	文化の日	シニアヨガ	映画「ワンダーウーマン」	パズル
カラオケストレッチ	テレビ鑑賞		カラオケ	ウォーキング・学習	ストレッチ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
リラクゼーション	みんなでゲーム	ウォーキング・学習・手話	読書	カラオケ	カラオケストレッチ
ウォーキング・学習・料理	カラオケ	絵画	ストレッチ	パズル	テレビ鑑賞
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
クイズ	カラオケ	ミーティング	シニアヨガ	ウォーキング・学習	リラクゼーション
映画「蘇る金狼」	ウォーキング・学習	みんなでゲーム	カラオケ	読書	パズル
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
テレビ鑑賞	勤労感謝の日	カラオケ	パズル	カラオケストレッチ	ウォーキング・学習
シニアヨガ		ウォーキング・学習	学習	カラオケ	読書
29日(月)	30日(火)				
ウォーキング・学習	ストレッチ				
リラクゼーション	クイズ				