

11月プログラム

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
ウォーキング・学習		カラオケ		文化の日		絵画		カラオケストレッチ	
カラオケ		クイズ				ウォーキング・学習・料理		テレビ鑑賞	
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
パズル		みんなでゲーム		ウォーキング・学習・手話		カラオケ		映画 「竹内結子出演作品」	
シニアヨガ		ストレッチ		読書		リラクゼーション		カラオケ	
ウォーキング・学習		カラオケ		映画「リング」		ウォーキング・学習		カラオケ	
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
カラオケ		テレビ鑑賞		リラクゼーション		ウォーキング・学習		クイズ	
パズル		カラオケ		みんなでゲーム		映画「リング」		ウォーキング・学習	
カラオケ		カラオケ		ウォーキング・学習		カラオケ		パズル	
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
ミーティング		カラオケ		勤労感謝の日		シニアヨガ		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				学習		カラオケ	
28日(月)		29日(火)		30日(水)					
ストレッチ		読書		クイズ					
カラオケ		映画 「吉沢亮出演作品」		ウォーキング・学習					