

1月プログラム

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
お休み	お休み	書初め	絵 画	カラオケ	テレビ鑑賞
		カラオケ	みんなでゲーム	映画「男はつらいよ」	ウォーキング・学習
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
成人の日	パズル	カラオケ	クイズ	ウォーキング・学習・手話	ストレッチ
	カラオケストレッチ	読 書	リラクゼーション	カラオケ	カラオケ
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
カラオケ	みんなでゲーム	カラオケ	ミーティング	ウォーキング・学習	カラオケストレッチ
シニアヨガ	映画「トップガン」	パズル	リラクゼーション	カラオケ	テレビ鑑賞

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
読書	カラオケ	映画「アバター」	シニアヨガ	カラオケストレッチ	ウォーキング・学習
カラオケ	クイズ	ストレッチ	学習	テレビ鑑賞	パズル
30日(月)	31日(火)	<p>本年も宜しくお願ひ致します</p>			
リラクゼーション	ウォーキング・学習				
カラオケ	読書				