

2018

1月のプログラム

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|----|
| | 1 元日 | 2 | 3 | 4 初詣(仁保姫神社) 正月遊び | 5 あすなる会 新年会 | 6 |
| 7 | 8 成人の日 | 9 ウェルネス体操 カラオケ | 10 ストレッチ体操 書初め/南区図書館 | 11 園芸 パソコン(カード作り) | 12 あすなる会 パソコン講座/カードゲーム | 13 |
| 14 | 15 創作活動 カラオケ | 16 バイタルチェック バランスゲーム | 17 ストレッチ体操 手芸/卓球 | 18 園芸 ウォーキング (マックスバリュ)/雑学 | 19 あすなる会 ゲーム(Wii) | 20 |
| 21 | 22 創作活動 カラオケ | 23 ウェルネス体操 音楽鑑賞/脳トレ | 24 ストレッチ体操 チャレンジミュージック | 25 園芸 スイーツの会 | 26 あすなる会 SST | 27 |
| 28 | 29 創作活動 カラオケ | 30 バイタルチェック 風船バレー | 31 ストレッチ体操 健康講座 | | | |

【お知らせ】

☆お正月休みは1月3日までです