

2019 5月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 バイタルチェック カラオケ	8 ストレッチ体操 手芸/卓球	9 園芸 パソコン(アルバム作り)	10 あすなる会 SST	11
12	13 創作活動 カラオケ	14 ウェルネス体操 ウォーキング (マックスバリュ)/手芸	15 ストレッチ体操 パソコン講座/卓球	16 園芸 音楽鑑賞	17 あすなる会 ゲームWii	18 デザートの会 雑学
19	20 創作活動 カラオケ	21 バイタルチェック 南区図書館/絵画	22 ストレッチ体操 チャレンジミュージック	23 園芸 ゲーム (ペットボトル輪投げ)	24 あすなる会 SST	25
26	27 創作活動 カラオケ	28 ウェルネス体操 バランスゲーム	29 ストレッチ体操 風船バレー	30 園芸 カードゲーム	31 あすなる会 書道/音楽鑑賞	

【お知らせ】

ゴールデンウィークは10連休です。(4/27~5/6) 昼夜逆転生活になったり、食事が偏ったりしないよう、体調管理に各自気を付けて過ごして下さい。