


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
										1		2
										モルック	はつらつ体操	休
										脳トレ	ロールモザイク	み
3		4		5		6		7		8		9
スカットボール	ヨガ体操 (iPad)	frisbee カーリング	いきいきサロン	ダンベル体操	べにちゃん体操	輪投げ	サーキット・トレーニング コグニサイズ	ウェルネス体操	ストレッチ	ゲートボール	タスポニー	休
色当てfrisbee	ポッチャ	ストラックアウト		スカットボウリング	卓球 ロールモザイク	モルック	風船バレー	ペタンク	ゆったりピククル 創作	Music Time		み
10		11		12		13		14		15		16
		スカットボール	ビリッカー 手芸	棒体操	タスポニー はつらつ体操	frisbee カーリング		色当てfrisbee	筋トレ	ウェルネス体操	ヨガ体操 (iPad)	休
		ペタンク	俳句	輪投げ	ゆったりピククル	ストラックアウト いきいきサロン AL座談会		スカットボウリング		寺子屋	風船バレー	み
17		18		19		20		21		22		23
ゲートボール	ゆったりピククル コグニサイズ	ダンベル体操	筋トレ	モルック	ヨガ体操	棒体操	手芸	ウェルネス体操	べにちゃん体操	輪投げ	ストレッチ	休
ペタンク	タスポニー	色当てfrisbee	ポッチャ	frisbee カーリング	卓球 創作	Music Time		スカットボール	モルック	ムービータイム	塗り絵・創作	み
24		25		26		27		28		29		30
スカットボウリング	ボクササイズ	棒体操	ヨガ体操 (iPad)	輪投げ	暮らしの教室	ダンベル体操	ゆったりピククル	ペタンク	パレトン (iPad) はつらつ体操	ストラックアウト	クッキング	休
モルック	いきいきサロン (風船バレー)	美文字 塗り絵	卓球	血圧・体重測定 栄養講話		スカットボール AL座談会		frisbee カーリング	ポッチャ 手芸	脳トレ	風船バレー	み
31		欠席の場合は、9:50までご連絡ください。 ☎023-643-8228 プログラムは状況に応じ変更しますので、ご了承ください。										
輪投げ	ストレッチ 創作	運動プログラム 文化系プログラム 調理プログラム	専門プログラム 栄養講話 体重・血圧測定									
スカットボール	卓球	外食 外出レク	ここからクラス おっさんずクラス									
コロナウイルス感染拡大防止の為、手洗いの徹底・綺麗なマスクの着用・黙食などの感染予防にご協力よろしくお願いします。												



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2 休み
3	4 畑作業 グランドゴルフ 一般と	5	6 創作 認知機能 balancer アサーション	7 自主トレ 登山(希望者) 一般と ゆったりピクニック MCT 一般と	8	9 休み
10	11 ビリッカー 一般と ボードゲーム	12	13 創作 認知機能 balancer 体育館	14 芋煮会ミーティング 自主トレ MCT	15	16 休み
17	18 筋トレ 一般と アサーション	19	20 創作 認知機能 balancer 芋煮の買い物	21 芋煮会 芋煮会	22	23 休み
24	25 ウォーキング&ゴミ拾い 体育館	26	27 創作 認知機能 balancer アサーション	28 公園でモルック 自主トレ MCT	29	30 休み
31	<div>居場所</div> <div>就労</div> <div>v-caf</div> <div>一般と</div> <div>wakka全体</div>					