

セコムシニア倶楽部 あざみ野 2018年

6月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
					1	2
前半					リンパ体操	転倒予防講座
後半					オリジナル手工芸	書道 健康麻雀
	4	5	6	7	8	9
前半	元気アップ体操	はつらつ体操	リンパ体操	元気アップ体操	わくわく体操	リンパ体操
後半	型抜きアート 囲碁	フルーツと歌おう	モール手工芸	シール貼り 絵 囲碁	フラワーア レンジ 健康麻雀	水彩塗り 絵 健康麻雀
	11	12	13	14	15	16
前半	元気アップ体操	ストレッチ体操	はつらつ体操	ストレッチ体操	元気アップ体操	転倒予防講座
後半	音楽療法 囲碁	男声カルテット	うたの会	フラワーア レンジ 囲碁	水彩塗り 絵 健康麻雀	型抜き アート 健康麻雀
	18	19	20	21	22	23
前半	健康体操	ズンバゴールド	ヨガ体操	元気アップ体操	わくわく体操	リンパ体操
後半	絵手紙 囲碁	ちぎり絵	パステルアート	書道 囲碁	俳句 健康麻雀	うたの会 健康麻雀
	25	26	27	28	29	30
前半	元気アップ体操	ズンバゴールド	はつらつ体操	ストレッチ体操	元気アップ体操	転倒予防講座
後半	ちりめん根 付 囲碁	絵手紙	鈴木先生 手工芸	水彩塗り 絵 囲碁	うたの会 健康麻雀	音楽療法 健康麻雀

☆現在、一部準備中のプログラムもあり、都合により変更の場合もありますのでご了承下さい。

☆オリジナル手工芸:ご利用者共同での創作や作業を通じた社会との接点作り、貢献を目指す活動です。(オリジナルから変更になることもあります)

☆上記の他、新たなプログラムを取り入れる予定です。