

# セコムシニア倶楽部 あざみ野 2018年 1月プログラム

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
	1		2		3		4		5		6	
前半							元気アップ体操		リンパ体操		転倒予防講座	
後半							シール貼り 絵	囲碁	根付(そり)	健康麻雀	しおりよう じ人形	健康麻雀
	8		9		10		11		12		13	
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		わくわく体操		リンパ体操	
後半	書道	囲碁	ちぎり絵		モール手芸		フルーツと 歌おう	囲碁	学童	健康麻雀	うたの会	健康麻雀
	15		16		17		18		19		20	
前半	リンパ体操		ズンバゴールド		ヨガ体操		元気アップ体操		元気アップ体操		転倒予防講座	
後半	音楽療法	囲碁	フラワーアレンジメント		パステルアート		俳句	囲碁	うたの会	健康麻雀	水彩塗り 絵	健康麻雀
	22		23		24		25		26		27	
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		わくわく体操		リンパ体操	
後半	型抜きア ート	囲碁	書道		絵手紙		根付(ハー ト)	囲碁	フラワーア レンジ	健康麻雀	音楽療法	健康麻雀
	29		30		31							
前半	元気アップ体操		ズンバゴールド		リンパ体操							
後半	絵手紙	囲碁	うたの会		フルーツと歌おう							

☆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。