

セコムシニア倶楽部 あざみ野 2018年 9月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
						1
前半						転倒予防講座
後半						さくらほりきり 健康麻雀
	3	4	5	6	7	8
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	リンパ体操	リンパ体操
後半	音楽療法 囲碁	フルーツと歌おう	モール手芸	うたの会 囲碁	フラワーアレンジ 健康麻雀	絵手紙 健康麻雀
	10	11	12	13	14	15
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	リンパ体操	転倒予防講座
後半	書道 囲碁	ちぎり絵	メガネ立て作り	絵手紙 囲碁	川柳 健康麻雀	水彩塗り絵 健康麻雀
	17	18	19	20	21	22
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	リンパ体操
後半	絵手紙 囲碁	フラワーアレンジ	パステルアート	俳句 囲碁	うたの会 健康麻雀	音楽療法 健康麻雀
	24	25	26	27	28	29
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	リンパ体操	転倒予防講座
後半	水彩塗り絵 囲碁	書道	うたの会	水彩塗り絵 囲碁	学童 健康麻雀	うたの会 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。