

セコムシニア倶楽部 あざみ野 2018年

3月プログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
				1	2	3
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	うたの会	絵手紙 健康麻雀
	5	6	7	8	9	10
前半	元気アップ体操	はつらつ体操	リンパ体操	ストレッチ体操	わくわく体操	リンパ体操
後半	フローチ ドール 囲碁	フラワーアレンジメント	モール手芸	書道 囲碁	布のさくら あーと 健康麻雀	型抜き アート 健康麻雀
	12	13	14	15	16	17
前半	元気アップ体操	ストレッチ体操	はつらつ体操	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	ちぎり絵	絵手紙	水彩塗り 絵 囲碁	型抜き アート 健康麻雀	うたの会 健康麻雀
	19	20	21	22	23	24
前半	リンパ体操	ズンバゴールド	ヨガ体操	ストレッチ体操	わくわく体操	リンパ体操
後半	絵手紙 囲碁	学童	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
	26	27	28	29	30	31
前半	元気アップ体操	ズンバゴールド	はつらつ体操	元気アップ体操	元気アップ体操	転倒予防講座
後半	フラワーアレ ンジ 囲碁	書道	水彩塗り絵	うたの会 囲碁	フルーツと 歌おう 健康麻雀	エコキーホ ルダー 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。