

セコムシニア倶楽部 あざみ野 2018年 8月プログラム

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
				1	2	3	4
前半				リンパ体操	元気アップ体操	リンパ体操	転倒予防講座
後半			モール手芸	絵手紙	囲碁	音楽療法	さくらほりきり 健康麻雀
		6	7	8	9	10	11
前半		元気アップ体操	はつらつ体操	はつらつ体操	ストレッチ体操	リンパ体操	リンパ体操
後半		書道 囲碁	うたの会	絵手紙	フラワーアレンジ 囲碁	水彩塗り絵 健康麻雀	さくらほりきり 健康麻雀
		13	14	15	16	17	18
前半		元気アップ体操	リンパ体操	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	水彩塗り絵	パステルアート	書道 囲碁	うたの会 健康麻雀	ちぎり絵 健康麻雀
		20	21	22	23	24	25
前半		リンパ体操	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	リンパ体操
後半		かんたん 写真たて 囲碁	うたの会	がま口メガネ入れ	男声カルテット 囲碁	俳句 健康麻雀	絵手紙 健康麻雀
		27	28	29	30	31	
前半		元気アップ体操	ズンバゴールド	リンパ体操	元気アップ体操	元気アップ体操	
後半		オリジナル 囲碁	書道	うたの会	水彩塗り絵	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。