

セコムシニア倶楽部 見花山 2018年1月プログラム

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
		1	2	3	4	5
午前	1				ヨガ	
午後					なつかしの歌	囲碁
		8	9	10	11	12
午前	2	元気UP体操		元気UP体操		いきいきエクササイズ
午後		バードカービング	押し花	編み物	絵てがみ	健康麻雀
		15	16	17	18	19
午前	3	いきいきエクササイズ		いきいきエクササイズ		ハッスル健康体操
午後		腹話術	囲碁	パソコン	書道	健康麻雀
		22	23	24	25	26
午前	4	元気UP体操		ハッスル健康体操		いきいきエクササイズ
午後		和紙ちぎり絵	囲碁	パソコン	イキイキアート	健康麻雀
		29	30	31		
午前	5	いきいきエクササイズ		いきいきエクササイズ		はつらつ体操
午後		バードカービング	パステル	囲碁	書道	健康麻雀

新年に皆様とお会いできることを、スタッフ一同心待ちにしております！本年もよろしくお願い致します。
 * 都合により、プログラム変更の場合もありますのでご了承下さい。