

セコムシニア倶楽部 見花山 8月プログラム

		月曜			火曜		水曜		木曜		金曜
							1		2		3
午前	1						はつらつ体操		ヨガ		ハッスル健康体操
午後							絵てがみ	健康麻雀	なつかしの歌	囲碁	ポーセリンアート
		6			7		8		9		10
午前	2	いきいきエクササイズ			いきいきエクササイズ		いきいきエクササイズ		いきいきエクササイズ		元気UP体操
午後		バード カーピング	パステル	パソコン 囲碁	クリニカルアート	健康麻雀	和紙ちぎり絵	健康麻雀	川柳	囲碁	フラワーアレンジメント
		13			14		15		16		17
午前	3	元気UP体操			元気UP体操		ハッスル健康体操		ヨガ		楽しくらくらくストレッチ
午後		バード カーピング	編み物	ギター演奏 囲碁	絵てがみ	健康麻雀	水墨画	健康麻雀	なつかしの歌	囲碁	なつかしの歌
		20			21		22		23		24
午前	4	いきいきエクササイズ			いきいきエクササイズ		いきいきエクササイズ		歌と演奏		ハッスル健康体操
午後		和紙ちぎり絵	囲碁	パソコン	いきいき アート	健康麻雀	フラワー アレンジメント	健康麻雀	フラワークラフト	囲碁	絵手紙
		27			28		29		30		31
午前	5	元気UP体操			ハッスル健康体操		はつらつ体操		ハッスル健康体操		楽しくらくらくストレッチ
午後		ハンドベル	囲碁	パソコン	フラダンス	健康麻雀	腹話術	健康麻雀	なないろコーラス	囲碁	夏祭りイベント

暑い日が続きますので、水分をこまめに摂っていきましょう！

* 都合により、プログラム変更の場合もありえますのでご了承下さい。