

11月こげら予定表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1日	2日	3日	4日
午前			若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	鈴木・メソッド音楽教室 子供たちの演奏会 11:00~11:30 コミュニティーホール	
午後			脳トレ 5階生活サービス	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール	文化祭準備	
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階 脳トレ 5階生活サービス部	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階	懇話会	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階 脳トレ 5階生活サービス部	
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前	若さいいき教室 (自主脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール	コグニサイズ 14:00~14:45 コミュニティーホール	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール	メイクアップセラピー 13:30~ ラウンジ	
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (自主脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階 脳トレ 5階生活サービス部	音楽教室 14:00~ コミュニティーホール	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階 歌会 15:30~ケア4階	
日付	27日	28日	29日	30日		
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ		
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階 脳トレ 5階生活サービス部	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール	健康セミナー 14:00~14:45 コミュニティーホール	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール		