

2019 3月こげら予定表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
午前					若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	
午後					スポーツ吹き矢 15:00~ 3階コミュニティーホール	
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ラウンジ <hr/> こげら麻雀会 10:00~11:30 6階小ホール	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	
午後	脳トレ (個別対応) 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~ 3階コミュニティーホール	健康セミナー ヤクルト 『おなかの菌学』 14:00~14:45 3階コミュニティーホール	認知症予防体操 14:00~ 3階コミュニティーホール	スポーツ吹き矢 15:00~ 3階コミュニティーホール	こげら喫茶
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ラウンジ <hr/> 初心者麻雀教室 10:00~11:30 6階小ホール	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	
午後	脳トレ (個別対応) 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~ 3階コミュニティーホール	リズム体操 14:00~ 3階コミュニティーホール	懇話会	メイクアップセラピー 13:30~ラウンジ <hr/> スポーツ吹き矢 15:00~ 3階コミュニティーホール コミュニティーホール	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ラウンジ <hr/> こげら麻雀会 10:00~11:30 6階小ホール	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	
午後	脳トレ (個別対応) 5階生活サービス部	音楽教室 14:00~ 3階コミュニティーホール	ちぎり絵 13:30~ 3階コミュニティーホール	歌の会 14:00~ 3階コミュニティーホール	スポーツ吹き矢 15:00~ 3階コミュニティーホール	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ラウンジ <hr/> 初心者麻雀教室 10:00~11:30 6階小ホール	健康セミナー 10:00~10:45 講師 リハビリ 今井先生	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ 3階ラウンジ	
午後	脳トレ (個別対応) 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~ 3階コミュニティーホール	施設行事 餅つき 正面玄関前	若さいいき 脳トレ 14:00~15:00 3階ラウンジ	スポーツ吹き矢 15:00~ 3階コミュニティーホール	

★ 予定表のA4サイズご希望の方は4階生活サービスに用意しています。

企画 オレンジ