



	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前		体操	体操	体操	体操		
午後		カラオケ	しいとりの頭の体操	チェアヨガ	脳トレ	ミュート	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	体操	体操	体操	体操	体操		
午後	とんでん外食レクリエーション				とんでん ミュート		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	体操	体操	体操	体操	体操		
午後	とんでん外食レクリエーション						
	21	22	23	24	25	26	27
午前	体操	体操	体操	体操	体操		
午後	とんでん外食レクリエーション					ミュート	
	28	29	30				
午前	体操	昭和の日	体操				
午後	カラオケ		しいとりの頭の体操				
午前							
午後							

※やまべえ体操は月～金曜日、午前10時30分～各フロアで行います。

※体操及びレクは、土・日・祝祭日はお休みです。

※各レクリエーションは、当日のサービス、職員の数によっては実施できない場合がありますのでご了承くださいませようお願いいたします。