

10月



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午後		体操 しいとり	体操 散歩	体操 カラオケ	体操 チエアーヨガ	体操 移動販売	ムーテ
	5	6	7	8	9	10	11
午後		体操 しいとり	体操 散歩	体操 カラオケ	体操 移動販売	体操 移動販売 ムーテ	
	12	13	14	15	16	17	18
午後		体操 しいとり	体操 お楽しみ会 ★	体操 カラオケ	体操 脳トレ	体操 移動販売	
	19	20	21	22	23	24	25
午後		体操 しいとり	体操 散歩	体操 カラオケ	体操 リラクゼーション	体操 移動販売	ムーテ
	26	27	28	29	30	31	
午後		体操 しいとり	体操 散歩	体操 避難訓練	体操 脳トレ	体操 移動販売	
午後							

やまべえ体操(口腔体操)月曜日～金曜日 AM10:30～11:00

体操及びレクですが、土・日・祝祭日はお休みですのでご了承下さい。

移動販売は、毎週金曜日 PM15:00～15:40

◆ チエアーヨガの際は、フェイスタオル持参でお願い致します。