



	日	月	火	水	木	金	土
							1
午後							ミュート
	2	3	4	5	6	7	8
午後		体操 フロアレク	体操 カラオケ	体操 リラクゼーション	体操 脳トレ	体操 移動販売	
	9	10	11	12	13	14	15
午後		体操 しいとり	体操 カラオケ	体操 お楽しみ会	体操 千エアーヨガ	体操 移動販売 ミュート	
	16	17	18	19	20	21	22
午後		体操 しいとり	体操 カラオケ	体操 お楽しみ会	体操 リラクゼーション	体操 移動販売	ミュート
	23	24	25	26	27	28	29
午後		体操 フロアレク	体操 しいとり	体操 カラオケ	運営懇談会 脳トレ	体操 移動販売	
	30						
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

◆ 千エアーヨガの際は、フェイスタオル持参でお願い致します。

◆ 運営懇談会開催日時：11月27日（木）AM11:00～12:00