



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		体操	体操	体操	体操	体操	
午後		カラオケ	しいとりの頭の体操	移動販売ダイイチ	リラゼーションサロン	カラオケ	
	7	8	9	10	11	12	13
午前		体操	体操	体操	体操	体操	
午後		脳トレ	カラオケ	しいとりの頭の体操	チェアヨガ	ミュージック	
	14	15	16	17	18	19	20
午前		体操	体操	体操	体操	体操	
午後		外食レク とんでんランチ		移動販売ダイイチ	外食レク とんでんランチ		
	21	22	23	24	25	26	27
午前		体操	体操	体操	体操	体操	
午後		外食レク とんでんランチ					
	28	29	30				
午前		体操	体操				
午後		外食レク とんでんランチ	お誕生日会				

※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。

※チェアヨガは、PM13:30～14:00(フェイスタオル持参でお願いいたします。)

※お誕生日会は、PM14:30～15:30

★外食レク⇒とんでんランチ(有料となっております。)

◆移動販売:ダイイチは、PM15:35～