



平成30年10月 こもね在宅サービスセンター 予定表



月	火	水	木	金	土
1日 脳トレゲーム 外気浴 ★習子先生の楽々ヨガ	2日 音楽 ★大竹先生の生きがい体操	3日 グループ体操 ★民謡(日出美会)	4日 ★習子先生の楽々ヨガ 外気浴 カラオケ	5日 歌謡体操 グラウンドゴルフ ★町会カラオケ ★森谷先生の書道クラブ	6日 転倒予防体操 外気浴 ★歌謡ショー
8日 体育の日 喫茶 グループ体操 東新クラブ	9日 喫茶 歌謡体操 外気浴 ★ほっとすまいる合唱団 ★久保先生の絵手紙クラブ	10日 喫茶 転倒予防体操 外気浴 斉木さんの民謡 ネイルケア	11日 喫茶 ★習子先生の楽々ヨガ 音楽	12日 喫茶 グループ体操 グラウンドゴルフ 音楽 ★吉田先生の絵手紙クラブ	13日 喫茶 グループ体操 おやつクッキング ★斉藤先生の音楽療法
15日 理美容 音楽 ★習子先生の楽々ヨガ ★平井花店のフラワーアレンジメント	16日 理美容 脳トレゲーム ★大竹先生の生きがい体操	17日 理美容 歌謡体操 ★アートセラピー ★平井花店のフラワーアレンジメント	18日 理美容 ★習子先生の楽々ヨガ 外気浴 ゲーム	19日 理美容 転倒予防体操 グラウンドゴルフ 説法 ★平井花店のフラワーアレンジメント	20日 理美容 健康指先体操 外気浴 ★白鳥先生のオペラ
22日 歌謡体操 ★習子先生の楽々ヨガ カレンダー制作	23日 グループ体操 外気浴 カラオケ カレンダー制作	24日 グループ体操 外気浴 ★斉藤先生の音楽療法 カレンダー制作	25日 ★習子先生の楽々ヨガ 音楽 カレンダー制作	26日 グループ体操 グラウンドゴルフ 斉木さんの民謡 カレンダー制作	27日 歌謡体操 フラダンス (レフアナニ・フラハリラ・田中) カレンダー制作
29日 脳トレゲーム ★習子先生の楽々ヨガ ★石井先生の書道クラブ	30日 転倒予防体操 音楽 ネイルケア	31日 健康指先体操 ★茂呂ゴールドバンド	＊★印は講師・ボランティア等によるプログラムのご提供です。 ＊書道クラブ・絵手紙クラブは1回100円の有料プログラムです。 ＊バスハイク・手工芸クラブは、事前にご予約した方のみご参加いただけます。 ＊クラブ活動は事前アンケートで希望された方から優先的にご参加いただけます。		

