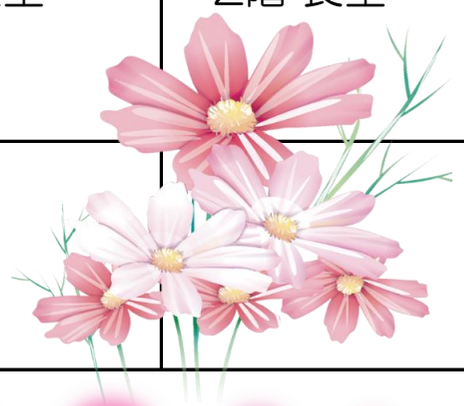
2019 10月 October

日	月	火	水	木	金	土
		1 ニコニコ リラックスヨガ 10：30～ 1階　集会室	2	3 太極拳 10：30～ 1階 集会室	4	5 介護予防体操 14：00～ 1階　集会室
6 予防体操教室 14：00～ 1階　集会室	7	8	9 筆ペン習字 14：00～ 2階 食堂	10 太極拳 10：30～ 1階 集会室	11 歌の会 14：45～ 2階 食堂	12 映画鑑賞会 14：00～ 1階　集会室
13	14	15 ニコニコ リラックスヨガ 10：30～ 1階　集会室	16 ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ 10：00～ 2階 食堂 健康体操 14：00～ 2階 食堂	17 太極拳 10：30～ 1階 集会室	18	19 詩吟教室 14：00～ 2階 食堂
20	21	22 ﾌﾟﾘｻﾞｰﾌﾞﾄﾞﾌﾗﾜｰ 10：00～ 2階 食堂 園芸倶楽部 14：00～ 1階　集会室	23	24 太極拳 10：30～ 1階 集会室	25 歌の会 14：45～ 2階 食堂	26 詩吟教室 14：00～ 2階 食堂
27 介護予防体操 14：00～ 1階　集会室	28	29	30	31		



いきいき倶楽部　予定表

※毎月第２・第４土曜日に開催している「詩吟教室」は、今月のみ第３・第４土曜日に開催致します。