



# いきいき倶楽部スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			SSAP (ダンベル) 14:00	名作を聴く会14:10 リズム体操15:00	音楽運動 14:00	
5	6	7	8	9	10	11
元気！いばら き体操 10:00	リラックスヨガ 10:00	とくし丸 15:30	SSAP (ゴムバンド) 14:00 焼きたてパン屋さん 16:00	名作を聴く会14:10 リズム体操15:00	音楽運動 14:00	いやしの日 14:00
12	13	14	15	16	17	18
フラワーアレンジメント 10:30 編み物教室 13:00	トミーズスター 10:00 音楽運動 14:00	とくし丸 15:30	筆文字 10:00 SSAP (ボール) 14:00	名作を聴く会14:10 リズム体操15:00	音楽運動 14:00	オレンジカフェ 14:00
19	20	21	22	23	24	25
元気！いばら き体操 10:00	リラックスヨガ 10:00	とくし丸 15:30	SSAP (立位バランス) 14:00 焼きたてパン屋さん 16:00	漬物販売12:00 名作を聴く会14:10 リズム体操15:00	音楽運動 14:00	子ども食堂 10:30