



長寿の郷 ロクハ荘 11月のカレンダー



※イベント・行事日程は状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|-----|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 13:30~15:00 健康バンド | 13:30~15:00 ロクハ 百歳体操 | |
| | | | | 民踊 はなみずき | 囲碁 健康気功 | 社交ダンス |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 休館日 | 13:30~15:00 健康バンド | 14:30~15:30 医療講演会 | 13:30~15:00 健康バンド | 13:30~15:00 ロクハ 百歳体操 | 13:00~15:00 カラオケ大会 |
| | | 10:00~11:45 ヘアカット講習会 | | | | |
| 社交ダンス | | 将棋 太極拳 | 囲碁 よし笛 健康体操 | ストレッチ 水彩画 民踊 | 囲碁 ピアノ | 水彩画 社交ダンス |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 13:00~15:00 アコースティック イベント | 休館日 | 13:30~15:00 ロクハスポーツ ボイス学園 | | 14:30~15:30 医療講演会 | 13:30~15:00 ロクハ 百歳体操 | |
| | | 10:00~12:00 子育て連続講座 | | 13:30~15:00 健康バンド | | |
| | | 飾結美 絵手紙(藤) 太極拳 将棋 | ヨーガ 囲碁 健康体操 | 13:30~15:30 暮らし絵本 民踊 マジック | 囲碁 健康気功 | 社交ダンス |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 休館日 | 休館日 | 13:30~15:00 ロクハスポーツ ボイス学園 | | 13:30~15:00 健康バンド | 13:30~15:00 ロクハ 百歳体操 | |
| | | 将棋 太極拳 | 健康体操 よし笛 囲碁 絵手紙(萩) | ストレッチ 水彩画 民踊 | | 囲碁 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 風呂の日 | 休館日 | 13:30~15:00 ロクハスポーツ ボイス学園 | 10:30~12:00 懐メロ サロン | | 13:30~15:00 ロクハ 百歳体操 | |
| | | 10:00~11:45 ヘアカット講習会 | | 太極拳 将棋 飾結美 | | ヨーガ 囲碁 |

- ←事前申込が必要になります
- ←当日参加可能です、是非お越し下さい
- ←ロクハ荘 同好会 活動予定日



現在会員募集の同好会もございます。お気軽にお尋ねください。