



# 長寿の郷 ロクハ荘 10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	4	5
		13:30~15:00 スポーツボイス 体験会	13:30~15:00 生協による 健康チェック	13:30~14:30 健康バンド	10:00~11:30 ロクハ音楽 コラボ隊	ボランティア フェスティバル <sup>1</sup> 3:00~14:00 お出迎え講座
		13:30~ 運協全体会		9:00~12:00 短期集中予防 サービス	13:30~15:00 ロクハ 百歳体操	
		太極拳 将棋	囲碁 よし笛 健康体操	民踊	囲碁 健康気功	
6	7	8	9	10	11	12
	休館日	10:00~15:30 自主防災防犯 研究会		13:30~14:30 健康バンド	9:00~16:00 とく得 バスツアー	13:00~15:00 カラオケ大会
社交ダンス		太極拳 将棋 飾結美	囲碁 健康体操 ヨーガ	はなみずき 水彩画 民踊	15:00~17:00 パソコン教室	13:30~15:00 ロクハ 百歳体操
				9:00~12:00 短期集中予防 サービス	15:00~17:00 パソコン教室	
13	14	15	16	17	18	19
	将棋	休館日 13:30~16:00 スポーツ ボイス		12:00~15:00 いざよいの会	9:00~16:00 とく得 バスツアー	
			囲碁 よし笛 絵手紙(萩) 健康体操	民踊	10:00~11:30 ロクハ音楽 コラボ隊	13:30~14:30 健康バンド
				13:00~16:00 フレイル予防講座	15:00~17:00 パソコン教室	囲碁 気功
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日	10:00~12:00 外ヨガ+公園散歩		13:30~14:30 健康バンド	13:30~15:00 ロクハ 百歳体操	風呂の日
				14:00~16:00 離乳食相談		
		飾結美 将棋 太極拳	囲碁 ヨーガ	水彩画 民踊	10:00~11:00 みんなでリズム 体操	15:00~17:00 パソコン教室
				13:30~15:30 暮らしに 絵本時間		
27	28	29	30	31		
	休館日	13:30~15:00 スポーツボイス	10:30~12:00 懐メロさろん	13:30~14:30 健康バンド		
		13:30~15:00 離乳食クッキング	13:00~16:00 フレイル予防講座			
		将棋 太極拳	13:30~ 施設部会	囲碁	民踊	

白抜き

←事前申込が必要になります

赤字

←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

