



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
					9:00~16:00 とく得 バスツアー 10:00~11:30 ロクハ音楽 コラボ隊 13:30~15:00 ロクハ 百歳体操 15:00~17:00 パソコン教室	
3	4	5	6	7	8	9
		休館日 13:30~16:00 スポーツ ボイス	13:00~16:00 フレイル予防講座	13:30~14:30 健康バンド	10:00~15:00 お出迎え講座 15:00~17:00 パソコン教室	13:00~15:00 カラオケ大会
社交ダンス	将棋		囲碁 健康体操 よし笛	民踊	13:30~15:00 ロクハ 百歳体操 囲碁 ピアノ	社交ダンス 水彩画
10	11	12	13	14	15	16
	休館日	13:30~16:00 スポーツ ボイス	13:00~16:00 フレイル予防講座	13:30~14:30 健康バンド 13:30~15:30 暮らしに 絵本時間	13:00~15:00 音楽の集い アミカホール 15:00~17:00 パソコン教室	10:00~12:00 CH北山 ヘアカット講習
		将棋 太極拳 飾結美	囲碁 ヨガ 健康体操	はなみずき 水彩画 民踊	13:30~15:00 ロクハ百歳体操 囲碁 気功	社交ダンス
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日	13:30~16:00 スポーツ ボイス	13:00~16:00 フレイル予防講座 13:00~15:00 健康相談	13:30~14:30 健康バンド 9:00~12:00 短期集中予防 サービス	11:00~16:00 団体利用 13:30~15:00 ロクハ 百歳体操 13:30~15:00 事業部会	
		将棋 太極拳	囲碁 よし笛 絵手紙(萩) 健 康体操	民踊	囲碁 ピアノ	水彩画 社交ダンス
24	25	26風呂の日	27	28	29	30
囲碁交流会	休館日	13:30~15:00 スポーツボイス	14:00~15:00 スマホ講座 13:00~16:00 フレイル予防講座	13:30~14:30 健康バンド 10:00~11:00 みんなでリズム体操	13:30~15:00 ロクハ百歳体操	つむぐ前日準備
		将棋 太極拳 飾結美	囲碁 ヨガ	9:00~12:00 短期集中予防サービス 民踊 水彩画	囲碁 気功	社交ダンス

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

