



# 長寿の郷 ロクハ荘 1月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1/1~1/4 休館日			5	6	7	8
				10:00~12:00 短期集中予防サービス	13:30~ ロク八百歳体操	
				14:00~15:00 健康バンド	老人クラブ連合会 理事会	
		ウクレレ よし笛 囲碁	民踊	ギター 囲碁	水彩画 社交ダンス	
9	10	11	12	13	14	15
		休館日	旬菜館	10:00~12:00 短期集中予防サービス	13:30~ ロク八百歳体操	
	将棋 太極拳		ヨガ 健康体操 囲碁	はなみずき 水彩画 民踊	ピアノ 囲碁	社交ダンス
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日	13:30~15:00 音楽ストレッチ	旬菜館	10:00~12:00 短期集中予防サービス	18:30~ ロク八百歳体操	
				11:00~13:00 アイセイ薬局 健康チェック		
				14:00~15:00 健康バンド		
		太極拳 将棋 手話	ウクレレ 健康体操 よし笛 囲碁	民踊	ギター 囲碁	水彩画 社交ダンス
23	24	25	26	27	28	29
	休館日		旬菜館	10:00~12:00 短期集中予防サービス	10:00~12:00 みつろうとあお花染	運動遊び教室に 沿った プログラム
		風呂の日	14:00~15:00 健康バンド	13:30~ ロク八百歳体操		
		手話 太極拳 将棋	健康体操 絵手紙(萩) ヨガ 囲碁	水彩画 民踊	ピアノ 囲碁	社交ダンス
30	31					
	休館日					

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

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。

