

# 2021年1月 プログラム予定

	月	火	水	木	金 1	土 2
午前						
午後						
	4	5	6	7	8	9
午前	ミーティング スローガン決め	カーリング 演歌体操・HM・踊り	室内レク チェア体操	パターゴルフ 民謡体操・ミニデイ	新春 パターゴルフ・ レク大会	カーリング エアロビ・HM・CMS
午後	グラウンドゴルフ ダンス体操	パターゴルフ いきいき①・なごみの会	新春グラウンドゴルフ・ ババ抜き大会	アディクション学習会 草の根学習	生活学習会(グラウンドゴルフ) SST(音楽鑑賞)	グラウンドゴルフ いきいき体操②
	11	12	13	14	15	16
午前		グラウンドゴルフ 民謡体操・HM・踊り	内観療法 ダンス体操	室内レク エアロビ・ミニデイ	グラウンドゴルフ・CMS 演歌体操・トーンチャイム	室内レク 体操・HMサークル
午後		室内レク いきいき⑥・なごみ	グラウンドゴルフ 音楽鑑賞	グラウンドゴルフ チェア体操	生活学習会(パターゴルフ) SST(音楽教室(楽器))	アディクション学習会 草の根学習
	18	19	20	21	22	23
午前	室内レク エアロビクス	内観療法・チェア体操 (HMサークル・CMS)	パターゴルフ マジカルエクササイズ	グラウンドゴルフ 演歌体操・ミニデイ	室内レク チェア体操・トーンチャイム	パターゴルフ 民謡体操・HMサークル
午後	カントリーゲート 民謡体操	ソフトボール いきいき体操③	グラウンドゴルフ 頭の体操	ソフトボール いきいき体操④	生活学習会(グラウンドゴルフ) SST(音楽鑑賞)	グラウンドゴルフ DVD鑑賞(映画)
	25	26	27	28	29	30
午前	室内レク 民謡体操・CMS	グラウンドゴルフ チェア体操・HM・トーンチャイム	パターゴルフ いきいき体操⑤	グラウンドゴルフ 演歌体操・ミニデイ	カーリング 体操・踊り	ミーティング 清掃美化活動
午後	アディクション学習会 草の根学習	室内レク 音楽鑑賞・なごみの会	グラウンドゴルフ DVD鑑賞(映画)	カントリーゲート 音楽教室(楽器)	生活学習会(グラウンドゴルフ) SST(頭の体操)	グラウンドゴルフ いきいき体操⑥
( HMサークル=ヘルシー ウェイトメイキング サークル CMS=ケア ミュージック スタジオ 歌の会 )						