


2023年4月のプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
						1
午前	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ HMサークル… 健康体重を目指すプログラム</li> <li>・ なごみ … 若年向けコミュニケーションプログラム</li> <li>・ アクション学習会 … 依存症・嗜癖を学び、回復と継続を目指すプログラム</li> <li>・ G'Face … 依存症を学び、回復と継続を目指すプログラム (少人数グループ)</li> <li>・ 草の根学習 … 病気・からだ・時事の話題など様々な事をテーマにした学習会</li> </ul> </div>					室内レク
午後						演歌体操・HMサークル
						2
	3	4	5	6	7	8
午前	グラウンドゴルフ チェア体操	グラウンドゴルフ 体操・HMサークル	室内レク 民謡体操	グラウンドゴルフ チェア体操・ミニデイ	グラウンドゴルフ 体操・トーンチャイム	パターゴルフ・パソコン エアロビ・HMサークル
午後	パターゴルフ あべこべ体操	室内レク いきいき体操③・なごみ	グラウンドゴルフ 音楽鑑賞	カーリング マジカル・G'Face	室内レク カラオケ	カントリーゲート DVD鑑賞・創作
	10	11	12	13	14	15
午前	グラウンドゴルフ ダンス体操	グラウンドゴルフ 演歌体操・HM	グラウンドゴルフ チェア体操	グラウンドゴルフ 太極拳・ミニデイ	グラウンドゴルフ エアロビ・歌の会	内観療法 いきいき体操
午後	室内レク 太極拳	パターゴルフ 音楽鑑賞・なごみ	室内レク いきいき体操④	パターゴルフ DVD鑑賞	カーリング 音楽鑑賞・SST	グラウンドゴルフ カラオケ・スケッチ
	17	18	19	20	21	22
午前	グラウンドゴルフ 体操・踊り	グラウンドゴルフ 民謡体操・HM・歌の会	カントリーゲート チェア体操	パターゴルフ 演歌体操・ミニデイ	グラウンドゴルフ ダンス体操	パターゴルフ・パソコン チェア体操・HM
午後	図書館に行こう！ 室内レク・音楽鑑賞	アクション学習会 草の根学習	室内レク カラオケ	グラウンドゴルフ いきいき⑤・G'Face	カーリング あべこべ体操・SST	室内レク 音楽鑑賞・頭の体操
	24	25	26	27	28	29
午前	グラウンドゴルフ 民謡体操	グラウンドゴルフ チェア体操・HM	グラウンドゴルフ 太極拳	パターゴルフ 体操・ミニデイ	ミーティング 清掃美化活動	
午後	アクション学習会 草の根学習	ソフトボール いきいき⑥・トーンチャイム	海岸を歩こう！ 室内レク・音楽鑑賞	グラウンドゴルフ 演歌体操	カーリング いきいき①・SST	