



よが活動

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操
午後			初詣				映画 14:00~
	7	8	9	10	11	12	13
午前	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操
午後	カラオケ 14:00~		昼食シク(豚汁)	書き初め		風船バレー	映画 14:00~
	14	15	16	17	18	19	20
午前	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操
午後	カラオケ 14:00~	カルタ		美容週間	誕生会 あっぱれ座		映画 14:00~
	21	22	23	24	25	26	27
午前	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操
午後	カラオケ 14:00~	輪おくり		玉入れ	ピアノ・コーラス	万歩計フリフリ	映画 14:00~
	28	29	30	31	今月の活動 初詣・美容週間		
午前	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操	身体と頭の体操			
午後	カラオケ 14:00~	ボーリング	輪投げ				