



	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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~		風船バレー		輪おくり		映画 14:00~
	8	9	10	11	12	13	14
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~		昼食レク (冷やし中華・いなり寿司)		書道		映画 14:00~
	15	16	17	18	19	20	21
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~	美容週間			誕生会 あっぱれ座		映画 14:00~
	22	23	24	25	26	27	28
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		ピアノ・コーラス		映画 14:00~
	29	30	31				
午前	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~				今月の活動 美容週間		