

	月	火	水	木	金	土
					1	2
A m		新型コロナウイルス感染状況により プログラムを変更する場合があります。 ご了承ください。			健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	お休み
P m		クリーンタイムは、メンバーの参加 状況を見て行います。 よろしくお祈りします 			スポーツレク① (ポケットボール)	
	4	5	6	7	8	9
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	ラジオ体操 自由空間
P m	足踏み体操 脳トレ・手作り	体操タイム	スポーツレク② (ターゲットペタンク)	軽スポーツ スカットボール	足踏み体操 まったりティータイム	レク(雑学クイズ)
	11	12	13	14	15	16
A m	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	足踏み体操 座ポン	スポーツレク③ (ボッチャ)	足踏み体操 季節の飾り作り	ドッチビー 書道教室	足踏み体操 脳トレ・手作り	
	18	19	20	21	22	23
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	足踏み体操 脳トレ・手作り	体操タイム	足踏み体操 テーブルゲーム	スポーツレク④ (おもしろ卓球)	自由空間	
	25	26	27	28	29	30
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間		
P m	スポーツレク⑤ (座ポン)	ピラティス教室	足踏み体操 DVD鑑賞	足踏み体操 まったりティータイム		