



10月の催しとお献立

街かどデイハウス「ここ茶ろん」

Tel 724-8969

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	運動教室 チェアビクス&みんなで 一緒にフラダンス 和風トンカツ	休	健康麻雀 サバそぼろ	転倒予防体操 初心者麻雀 PMクレヨン画 肉豆腐
7日	8日	9日	10日	11日
運動教室 指ヨガでリラックス 季節ご飯	ゆっくりんぐ体操 コーラス 初心者麻雀 ロールキャベツ	休	健康麻雀 カレーうどん	筋力アップ体操 カーリンコ カラオケ お魚ランチ
14日	15日	16日	17日	18日
休	運動教室 チェアビクス&みんなで 一緒にフラダンス AM 絵手紙 PM 初心者麻雀 ちらし寿司	休	健康麻雀 お野菜団子	転倒予防体操 初心者麻雀 茶ろんdeサロン ビデオ上映 13:30~ クリームチキン
21日	22日	23日	24日	25日
運動教室 指ヨガでリラックス 和風定食	休	休	健康麻雀 豚の味噌漬け焼き	筋力アップ体操 ゲーム カラオケ イタリアン
28日	29日	30日	31日	
認知症予防教室 有村さんの 歌声喫茶 焼きコロッケ	運動教室 ロコモ講座 白菜のグラタン	休	健康麻雀 ラーメン	

★12月3日(火)に「クリスマスコンサート」を予定しています★