



地域活動支援センター しかやま プログラム(案) 1月の活動

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				[休み]	[休み]	[休み]
4	5	6	7	8	9	10
			ヨガ [AM]		[休み]	[休み]
11	12	13	14	15	16	17
成人の日 (休み)		料理プログラム		カラオケ [PM]	[休み]	[休み]
18	19	20	21	22	23	24
	DVD観賞会 [PM]		ヨガ [AM]		[休み]	[休み]
25	26	27	28	29	30	31
		料理プログラム			[休み]	[休み]

あけましておめでとうございます。
1月はテニスなどの外でのプログラムがないです。プログラム表の空いている日にちのどこかで、室内でカルタなどのゲームをやろうと思っています。



- ★ プログラムは、体調に合わせて穏やかに参加してください。
- ★ プログラムへ参加を希望される方は前日までに掲示してあるポスターに名前を書くか、スタッフに連絡してからご参加ください。
- ★ プログラムではお金がかかる場合があります。その場合は実費での参加をお願いします。
- ★ プログラム表の空欄はフリーの時間になっています。フロアでは自由に過ごしたいできます。
- ☆ プログラムは皆さんの意見を取り入れ随時変更していきます。