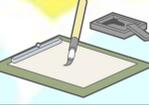
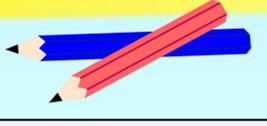


# アクティビティカレンダー 1月

SOMPOケアラヴィーレ  
みつわ台

| 日   | 月  | 火<br>元日   | 水  | 木   | 金   | 土   |
|---|--|---|--|---|---|---|
|   | あけまして<br>おめでとう   | しこ<br>とう  |   | 15:00 キーフアッフ体操 各階<br>                                  | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>10:30 体重測定 2階<br>14:00 カルタ大会 2階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>10:30 体重測定 3階<br>14:00 プロジェクター映画 2階<br> |
| 6   | 7  | 8   | 9  | 10  | 11  | 12  |
| 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>10:30 体重測定 1階<br>14:00 脳トレシク 2階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>15:00 筋力アッフ体操 2階<br>   | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 ちぎ絵 レストラン<br>   | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>13:45 カラオケ同好会 2階<br>   | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>15:00 キーフアッフ体操 各階<br>   | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 お茶会 レストラン<br>                 | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>13:30 鉛筆画教室 レストラン<br>                   |
| 13  | 14 成人の日  | 15  | 16   | 17  | 18  | 19  |
| 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>10:00 体力測定 レストラン<br>              | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>15:00 筋力アッフ体操 2階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 書道 レストラン<br>  | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>13:45 カラオケ同好会 2階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>15:00 キーフアッフ体操 各階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 合唱シク レストラン<br>              | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 プロジェクター映画 2階<br>                |
| 20  | 21   | 22  | 23   | 24  | 25  | 26  |
| 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 脳トレシク 2階<br>                | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>15:00 筋力アッフ体操 2階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 ちぎ絵 レストラン<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>13:45 カラオケ同好会 2階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>15:00 キーフアッフ体操 各階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 農園シク 屋外<br>                 | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>13:30 鉛筆画教室 レストラン<br>                 |
| 27  | 28   | 29  | 30   | 31  |   |   |
| 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 大正琴 レストラン<br>               | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>15:00 筋力アッフ体操 2階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>14:00 書道 レストラン<br>  | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>13:45 カラオケ同好会 2階<br> | 10:30 みつわ台体操 各階<br>下肢筋力向上体操<br>15:00 キーフアッフ体操 各階<br> |   |   |
| <p><b>アクティビティのお知らせ</b><br/> <b>1日～3日午前中まではシクの実施はありません。</b><br/> <b>27日(日)大正琴の演奏会</b></p>  |  |   |  |   |   |   |

スケジュールは都合により変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。