

2026年

10月のプログラム

	月		火		水		木		金	
午前	28	スポーツ (ゲートボール)	29	SST すずらんプチ講座	30	ウォーキング	1	脳活クラブ	2	くらしらく みんなで創作ライト
午後		頭と体の若返り カラオケ		リラクゼーション (女性)		レッツ！おしごと		川柳 アクション ミーティング(全)		カラオケ/調理話し合い すずらん創作活動
午前	5	スポーツ (ボッチャ)	6	当事者研究 すずらんプチ講座	7	みんトレ！	8	脳活クラブ	9	簡単調理（買物） みんなで創作チャレンジ
午後		頭と体の若返り カラオケ		ヨガ（男性）		映画鑑賞		茶話会 アクション ミーティング(断)		カラオケ/簡単調理 すずらん創作活動
午前	12		13	SST すずらんプチ講座	14	ウォーキング	15	脳活クラブ	16	くらしらく みんなで創作ライト
午後				ヨガ（女性）		いろいろ講座		発見探検ぼくの町 アクション ミーティング(断)		ミニカラオケ ディケア交流会
午前	19	スポーツ (卓球)	20	当事者研究 すずらんプチ講座	21	みんトレ！	22	脳活クラブ	23	みんなで創作ライト
午後		頭と体の若返り カラオケ		リラクゼーション (男性)		秋のクラシック 鑑賞会		自分を知ろう アクション ミーティング(料)		カラオケ すずらん創作活動
午前	26	スポーツ (ゲートボール)	27	SST すずらんプチ講座	28	ウォーキング	29	脳活クラブ	30	くらしらく 全体ミーティング
午後		頭と体の若返り カラオケ		リラクゼーション (女性)		ハロウィン		茶話会 アクション ミーティング(テ)		カラオケ すずらん創作活動

お知らせ

○感染症対策のため、風邪症状がある場合は自宅での休養をお願いします。
来所時は手洗いとマスク着用をお願いします
○カラオケは人数を限定した形で行います。

○手工芸室が毎週火曜日10:15～11:45と毎週金曜日13:15～14:40はプログラムで使用のため、利用できません
○ウォーキングは雨天時は室内プログラムを行います