



# 12月『あいあい食堂』



あいあい体操 <月・水・金> 1部9:30~10:30, 2部10:30~11:30

\* 古都式体操・有酸素体操を基本とし、さまざまな体操を取り入れています。予約&参加費不要

あいあい食堂 <月~金> 11:30~14:00(土・日祝日はお休み)

午後のプログラム <月・水・金> 14:30~15:30 詳細は下記をご覧ください。

☺ 午後のプログラム⇒予約&参加費不要 (祝日はお休み)

月曜日

水曜日

金曜日

日付

1週目



1

## 『大人の塗り絵』



色鉛筆で!

担当 遠藤 津太子

日付

4

6

8

2週目

## 『頭の体操』



みんなでやろう!

担当 赤木 哲郎

## 『お針箱あいあい』



わいわい...手仕事

作品は保育園・介護施設に寄付!

## 『歌を唄って』



聴いて』

唱歌&懐かしい歌謡曲

日付

11

13

15

3週目

## 『毛筆講座』



筆ペンで!

講師 上田 尚子

## 『健康麻雀』



どなたでも大歓迎!

やって・見て⇒楽しい

## 『写経』



精神統一!

筆ペンをご持参下さい。

日付

18

20

22

4週目

## 『クロスワード』



ことばゲーム

豊寿荘 前田 荘長

## 『お針箱あいあい』



わいわい...手仕事

作品は保育園・介護施設に寄付!

## 『健康麻雀』



どなたでも大歓迎!

やって・見て⇒楽しい

25

27

## 『トランプで脳トレ』



トランプゲーム

担当 井戸田 敬子

## 『健康麻雀』



どなたでも大歓迎!

やって・見て⇒楽しい

