

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				軽めの筋トレ 13:30~14:00	ゆるっとスト レッチ体操 13:30~14:30	休
5	6	7	8	9	10	11
休	ピアサポート グループ	お抹茶の会 14:00~15:00		脳トレ 13:30~14:00	ほっこりタイ ム 14:00~15:00	休
12	13	14	15	16	17	18
休	ミーティング 15:00~15:30	そこまで言う ん会 13:30~14:30	ゆるっとストレ ッチ体操 13:30~14:30	編み物の会 13:30~15:00		休
19	20	21	22	23	24	25
休	敬老の日		高橋さんの個別 相談 13:30~	秋分の日	ミーティング 15:00~15:30	休
26	27	28	29	30		
休	ミーティング 15:00~15:30	パター大会 13:30~		編み物の会 13:30~15:00		

ミーティング&そこまで言うん会/病気や生活の悩みについて気軽に話せる時間です。

お抹茶の会/お話ししながら抹茶をいただきます。編み物の会/講師の先生と茶話会をしながら編み物をします。

ほっこりタイム(介護のお話)/高齢者や障がい者の介護についてケアマネージャーさんと話します。質問募集中

ゆるっとストレッチ体操/軽いストレッチや運動をします。

軽めの筋トレ/自重トレーニングを行います。

脳トレ/ナンプレを解いて頭を柔らかくします。パター大会/景品です。お楽しみに。

高橋さんの個別相談/1人30分程 2名様