

らくらす 8 月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 音楽療法 PM 音楽療法	2 チェアヨガ	3 健康体操	4 健康体操	5 	6 
7 休館日	8 口腔講座 PM 口腔講座	9 音楽療法	10 音楽療法②	11 祝日 山の日	12	13
14 休館日	15 お盆 らくらす休み PMらくらす休み	16 健康体操	17 栄養講座	18 らくらす休み	19	20
21 休館日	22 チェアヨガ PM レク	23 お買い物	24 チェアヨガ	25 音楽療法	26	27
28 休館日	29 健康体操 PM チェアヨガ	30 健康体操	31 DAM体操	【問合せ先】老人福祉センター 93-6907 (外山・近藤・阪野・蛸原) 火曜～金曜(9時から13時半)		

らくらす9月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 らくらす休み	2	3
4 休館日	5 音楽療法 PM 音楽療法	6 DAM体操	7 口腔講座	8 健康体操	9	10
11 休館日	12 健康体操 PM 脳トレ体操	13 音楽療法	14 音楽療法②	15 音楽療法	16	17
18 祝日 海の日	19 休館日	20 健康体操	21 健康体操	22 栄養講座	23	24
25 休館日	26 お買い物 PM 介護予防体操	27 転倒予防の話 (ヤクルト)	28 お買い物	29 健康体操	30	31