




# 5 May

新緑がきれいで、過ごしやすい季節になってきました。まだ朝晩は肌寒い日もあるので体調に気をつけて今月も楽しく過ごしましょう！

月 火 水 木 金 土

麻雀・囲碁・将棋・脳トレ・ぬり絵は  
毎日おこなっています！  
※変更になる場合があります。ご了承ください。  
✂️🔪 → 床屋週間です！



1  
カラオケ  
チェアーヨガ  
カラオケ  
フィットネスレク

2  
カラオケ  
頭脳ゲーム  
カラオケ  
ラダー教室

4  
カラオケ  
制作  
カラオケ  
フィットネスレク  
百人一首

5  
カラオケ  
制作  
カラオケ  
頭脳ゲーム

6  
カラオケ  
制作  
筆文字アート  
心と体の元気塾

7  
カラオケ  
制作  
カラオケ  
フィットネスレク

8  
カラオケ  
制作  
カラオケ  
心と体の元気塾

9  
カラオケ  
制作  
カラオケ  
ウッズロウ

11  
✂️🔪  
カラオケ  
大型カレンダー  
カラオケ  
ウッズロウ

12  
✂️🔪  
カラオケ  
大型カレンダー  
カラオケ  
フィットネスレク

13  
✂️🔪  
カラオケ  
大型カレンダー  
カラオケ  
フィットネスレク

14  
✂️🔪  
カラオケ  
大型カレンダー  
カラオケ  
頭脳ゲーム

15  
✂️🔪  
カラオケ  
大型カレンダー  
カラオケ  
ウッズロウ  
書道

16  
✂️🔪  
カラオケ  
大型カレンダー  
カラオケ  
心と体の元気塾

18  
カラオケ  
早口言葉ゲーム  
カラオケ  
フィットネスレク  
百人一首

19  
カラオケ  
頭脳ゲーム  
カラオケ  
麻由さんヨガ

20  
カラオケ  
頭脳ゲーム  
筆文字アート  
心と体の元気塾

21  
カラオケ  
チェアーヨガ  
カラオケ  
心と体の元気塾

22  
カラオケ  
頭脳ゲーム  
カラオケ  
フィットネスレク

23  
カラオケ  
早口言葉ゲーム  
カラオケ  
フィットネスレク

25  
カラオケ  
チェアーヨガ  
カラオケ  
ラダー教室

26  
カラオケ  
心と体の元気塾  
カラオケ  
麻由さんヨガ

27  
フラワーセラピー  
チェアーヨガ  
カラオケ  
頭脳ゲーム

28  
カラオケ  
頭脳ゲーム  
カラオケ  
フィットネスレク

29  
カラオケ  
心と体の元気塾  
カラオケ  
フィットネスレク

30  
カラオケ  
頭脳ゲーム  
カラオケ  
ウッズロウ