



暑かった夏もひと段落し、少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。「食欲の秋」に負けないよう、「運動の秋」も楽しみながら元気に過ごしましょう！

# 9 September

| 月                                                                                | 火                                          | 水                                           | 木                                                                          | 金                                         | 土                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
|  | 1<br>カラオケ<br>頭脳ゲーム<br>カラオケ<br>風船バレー        | 2<br>カラオケ<br>頭脳ゲーム<br>筆文字アート<br>心と体の元気塾     | 3<br>カラオケ<br>チェアーヨガ<br>カラオケ<br>ウッズロウ                                       | 4<br>カラオケ<br>心と体の元気塾<br>カラオケ<br>新聞レース     | 5<br>カラオケ<br>チェアーヨガ<br>カラオケ<br>ラダー教室       |
| 7<br>カラオケ<br>制作<br>カラオケ<br>サッカーゴルフ<br>書道                                         | 8<br>カラオケ<br>制作<br>カラオケ<br>頭脳ゲーム           | 9<br>アロマヨガ<br>制作<br>カラオケ<br>お手玉<br>カウボーイ    | 10<br>カラオケ<br>制作<br>カラオケ<br>頭脳ゲーム                                          | 11<br>カラオケ<br>制作<br>カラオケ<br>ウッズロウ         | 12<br>カラオケ<br>制作<br>カラオケ<br>ゲート<br>ボーリング   |
| 14 ✂️<br>カラオケ<br>大型カレンダー<br>カラオケ<br>ウッズロウ                                        | 15 ✂️<br>カラオケ<br>大型カレンダー<br>カラオケ<br>麻由さんヨガ | 16 ✂️<br>カラオケ<br>大型カレンダー<br>筆文字アート<br>ウッズロウ | 17 ✂️<br>カラオケ<br>大型カレンダー<br>カラオケ<br>お手玉転がし<br>ゲーム                          | 18 ✂️<br>カラオケ<br>大型カレンダー<br>カラオケ<br>ラダー教室 | 19 ✂️<br>カラオケ<br>大型カレンダー<br>カラオケ<br>足踏みリレー |
| 21<br>カラオケ<br>早口言葉ゲーム<br>カラオケ<br>お手玉バズーカ                                         | 22<br>カラオケ<br>頭脳ゲーム<br>カラオケ<br>麻由さんヨガ      | 23<br>カラオケ<br>心と体の元気塾<br>カラオケ<br>叩いてポン！     | 24<br>カラオケ<br>チェアーヨガ<br>カラオケ<br>ウッズロウ                                      | 25<br>カラオケ<br>頭脳ゲーム<br>カラオケ<br>カップゴルフ     | 26<br>カラオケ<br>頭脳ゲーム<br>カラオケ<br>ウッズロウ       |
| 28<br>カラオケ<br>チェアーヨガ<br>カラオケ<br>ラダー教室                                            | 29<br>カラオケ<br>心と体の元気塾<br>カラオケ<br>ウッズロウ     | 30<br>カラオケ<br>大型カレンダー<br>カラオケ<br>ラダー教室      | 麻雀・囲碁・将棋・脳トレ・ぬり絵は<br>毎日おこなっています！<br>※変更になる場合があります。ご了承ください。<br>✂️ → 床屋週間です！ |                                           |                                            |