



長寿の郷 ロクハ荘 1月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	11
	休館日		13:00~16:00 フレイル予防講座	9:00~12:00 短期集中予防サービス 13:30~14:30 健康バンド	13:30~15:00 ロクハ百歳体操	13:00~15:00 カラオケ大会
社交ダンス		将棋 太極拳	囲碁 ヨーガ	はなみずき 水彩画 民踊	囲碁 ピアノ	社交ダンス 水彩画
12	⑬	14	15	16	17	18
	将棋	休館日 13:30~15:00 スポーツ ボイス	13:00~16:00 フレイル予防講座	9:00~12:00 短期集中予防サービス 13:30~14:30 健康バンド	13:30~15:00 百歳体操	
			囲碁 よし笛 健康体操	14:30~15:30 医療講演会	囲碁 健康気功	社交ダンス
19	20	21	22	23	24	25
休館日	休館日	13:30~15:00 スポーツ ボイス	13:00~16:00 フレイル予防講座	9:00~12:00 短期集中予防サービス 13:30~16:00 暮らしに絵本	13:30~15:00 ロクハ百歳体操	12:00~16:00 親子団体利用
			13:30~ 施設部会	13:30~14:30 健康バンド	15:30~17:00 パソコン教室	
		将棋 太極拳 飾結美	囲碁 ヨーガ 健康体操	民踊 水彩画	囲碁 ピアノ	社交ダンス 水彩画
26	27	28	29	30	31	
風呂の日	休館日	13:30~15:00 スポーツ ボイス	10:30~12:00 懐メロサロン	9:00~12:00 短期集中予防サービス	13:30~15:00 ロクハ百歳体操	
10:00~12:00 草木染講座		14:00~15:00 スマホ講座		13:30~14:30 健康バンド	15:30~17:00 パソコン教室	
		将棋 太極拳 飾結美	囲碁 絵手紙 (萩)	13:00~17:00 将棋交流会	囲碁 健康気功	
白抜き	←事前申込が必要になります					
赤字	←当日参加可能です、是非お越し下さい					
	←ロクハ荘 同好会 活動予定日					

