



# 長寿の郷 ロクハ荘 11月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	③	4	5	6
	休館日	13:30~15:00 音楽ストレッチ 老人クラブ連合会 理事会		14:00~15:00 健康バンド	14:30~ ロクハ百歳体操 10:30~12:00 芋堀り・焼き芋 くれよんinロクハ公園	
		太極拳 将棋	囲碁	民踊	ギター 囲碁	社交ダンス
7	8	9	10	11	12	13
	休館日	13:00~14:00 蓄音機 コンサート 	旬菜館 	14:00~15:00 健康バンド	14:30~ ロクハ百歳体操	
		手話 太極拳 将棋	ウクレレ ヨーガ 囲碁	はなみずき 水彩画 民踊	ピアノ 囲碁	社交ダンス 水彩画
14	15	16	17	18	19	20
10:00~12:00 キッズ陶芸	休館日		旬菜館 	11:00~13:00 アイセイ薬局 健康チェック 14:00~15:00 健康バンド	14:30~ ロクハ百歳体操 10:00~15:00 ロクハウオーク 老人クラブ連合会	
		太極拳 将棋	健康体操 よし笛 絵手紙(萩) 囲碁 ウクレレ	民踊	ギター 囲碁	社交ダンス
21	22	②③	24	25	26	27
休館日	休館日		旬菜館 	10:00~12:00 コキア 手ほうき作り 14:00~15:00 健康バンド	風呂の日  14:30~ ロクハ百歳体操	
		手話 太極拳 将棋	健康体操 ヨーガ 囲碁 ウクレレ	水彩画 民踊	ピアノ 囲碁	水彩画 社交ダンス
28	29	30				
11:00~ 14:00~ みんなで おもしろおかしい 体カテスト 	休館日	太極拳 将棋				

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

現在、会員募集の同好会もございます。お気軽にお尋ねください。

2021/10/26現在