



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
		老上小 たんぽぽ学級	旬菜館 老ク連理事会	14:00~15:00 健康バンド	13:30~14:30 ロクハ百歳体操	
		太極拳 将棋	健康体操 囲碁 よし笛		リメイク ギター 囲碁	社交ダンス
6	7	8	9	10	11	12
志津ふれあい 広場	休館日		旬菜館	14:00~15:00 健康バンド	13:30~14:30 ロクハ百歳体操	
社交ダンス		太極拳 手話 将棋	ヨーガ 囲碁 ウクレレ	はなみずき 水彩画	ピアノ 囲碁	水彩画 社交ダンス
13	14	15	16	17	18	19
10:00~11:30 ヘアカット体験会	休館日		旬菜館 10:30~12:00 くれよんinロクハ公園 焼き芋・ジャボン玉	10:30~11:30 笑いのエクササイズ 11:00~13:00 アイセイ薬局 健康チェック	13:30~14:30 ロクハ百歳体操	10:00~12:00 キッズ陶芸 13:30~15:00 青春音楽広場
		太極拳 将棋	健康体操 囲碁 よし笛 絵手紙	14:00~15:00 健康バンド	リメイク 囲碁 ギター	社交ダンス
20	21	22	②③	24	25	26
休館日	休館日		旬菜館 (お休み)	10:00~12:00 コキア手ほうき作り 14:00~15:00 健康バンド	13:30~14:30 ロクハ百歳体操	風呂の日
		手話 将棋 太極拳	囲碁	水彩画	ピアノ 囲碁	水彩画 社交ダンス
27	28	29	30			
	休館日		旬菜館 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。