



長寿の郷 ロクハ荘 3月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			9:00~ 旬菜館 9:00~12:00 老ク連理事会	10:00~12:00 短期集中 予防サービス 14:00~15:00 健康バンド	13:30~14:30 ロクハ百歳体操	
			健康体操 よし笛 囲碁	ハーモニカ	ギター 囲碁 リメイク	社交ダンス
5	6	7	8	9	10	11
	休館日		9:00~ 旬菜館	10:00~12:00 短期集中 予防サービス 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 将棋	ヨガ 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
12	13	14	15	16	17	18
	休館日		9:00~ 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	13:30~14:30 ロクハ百歳体操 10:00~12:00 ひょうたん絵付け	13:30~15:00 青春音楽広場
		太極拳 手話 将棋	健康体操 よし笛 囲碁 絵手紙(萩)	ハーモニカ	ギター 囲碁 リメイク	社交ダンス
19	20	21	22	23	24	25
休館日	休館日		9:00~ 旬菜館	10:00~13:00 ベトナム料理 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 ヨガ 囲碁 ウクレレ	水彩画 ハーモニカ	ピアノ 囲碁	水彩画 社交ダンス
26	27	28	29	30	31	
風呂の日	休館日		9:00~ 旬菜館	10:00~13:00 春休みキッズ エコクッキング	13:30~14:30 ロクハ百歳体操	
10:30~13:00 ねずみ大根 完成会		太極拳 将棋 手話	囲碁	14:00~15:00 健康バンド	ギター 囲碁	

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。

