



長寿の郷 ロクハ荘 10月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				短期集中 予防サービス		
				健康バンド	百歳体操	
					ギター	社交ダンス
4	5	6	7	8	9	10
	休館日	英会話講座	旬彩館	短期集中 予防サービス		
		フレイル予防 連続講座		健康バンド	百歳体操	
		太極拳 将棋	健康体操 よし笛 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
11	12	13	14	15	16	17
アウトドア クッキング 講座	休館日	英会話講座	旬彩館	短期集中 予防サービス	パン講座	
		フレイル予防 連続講座		健康バンド	百歳体操	
		太極拳 将棋	ヨーガ 囲碁		ギター 囲碁	社交ダンス
18	19	20	21	22	23	24
休館日	休館日	英会話講座	旬彩館	短期集中 予防サービス	草木染 (なごみの郷)	
		フレイル予防 連続講座		健康バンド	百歳体操	
		公園セラピー	健康体操 よし笛 絵手紙(萩) 囲碁	水彩画 民踊	ピアノ 囲碁	水彩画 社交ダンス
25	26	27	28	29	30	31
山田 ウォーク	休館日	英会話講座	旬彩館	健康バンド	百歳体操	
		フレイル予防 連続講座				
風呂の日		笑いの エクササイズ	太極拳 将棋	健康体操 ヨーガ 囲碁		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
緑色	←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。