



# 長寿の郷 ロクハ荘 12月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			旬菜館 	14:00~15:00 健康バンド	10:00~12:00 羊毛草木染と プローチ作り (なごみの郷)  13:30~ ロクハ百歳体操	
			ウクレレ 健康体操 よし笛 囲碁	民踊	ギター 囲碁	社交ダンス
5	6	7	8	9	10	11
①10:00~ ②14:00~  笑い文字	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	10:30~11:30 クリスマスコンサート	10:00~12:00 漬物 JA	13:30~ ロクハ百歳体操	
10:00~12:00 鮎ずしを学ぶ (デイキャンプ場)		太極拳 将棋	ヨガ 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
12	13	14	15	16	17	18
音羽菊女治会	休館日	老人クラブ連合会 高齢者福祉大会  13:00~14:00 蓄音機コンサート	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  15:00~16:00 避難・消火訓練	13:30~ ロクハ百歳体操	
10:00~13:00 芋煮会(デイキャンプ場)		手話 太極拳 将棋	ウクレレ 健康体操 よし笛 絵手紙(萩) 囲碁	民踊	囲碁	社交ダンス
19	20	21	22	23	24	25
休館日	休館日	13:30~15:00 未来ノート 講座	旬菜館   ゆず風呂 	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~ ロクハ百歳体操	10:00~12:00 門松作り (ロクハ公園)
		手話 太極拳 将棋	健康体操 ヨガ 囲碁	水彩画 民踊	ピアノ 囲碁	水彩画 社交ダンス
26	12/27 ~ 1/4 休館日					
風呂の日 						

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。

