



# 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	5
		老人クラブ 連合会 理事会	旬菜館 (お休み)	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	
		太極拳 将棋	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
6	7	8	9	10	11	12
	休館日		旬菜館 (お休み)	10:00~12:00 短期集中 予防サービス 14:00~15:00 健康バンド	10:00~12:00 栄誉相談会 13:30~ ロクハ百歳体操	
		太極拳 将棋 手話	ヨーガ 囲碁	はなみずき 水彩画 民踊	ピアノ 囲碁	水彩画 社交ダンス
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	13:30~15:00 音楽ストレッチ 15:00~15:30 消防訓練	旬菜館 (お休み)	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~ ロクハ百歳体操	13:30~15:00 青春音楽広場
		太極拳 将棋	ウクレレ 健康体操 よし笛 囲碁 絵手紙(萩)	民踊	ギター 囲碁	社交ダンス
20	21	22	23	24	25	26
休館日		休館日	旬菜館 (お休み)	10:30~11:30 自然を楽しむ 公園セラピー 14:00~15:00 健康バンド	13:30~ ロクハ百歳体操	風呂の日 くれよん開館
	将棋		健康体操 ヨーガ 囲碁	水彩画 民踊	ピアノ 囲碁	水彩画 社交ダンス
27	28	29	30	31		
	休館日		旬菜館 (お休み)	10:00~12:00 春休みキッズ ケーキ教室		
		太極拳 将棋 手話	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。