



# 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	4	5	6	7
	休館日	三雲養護学校 (昼食)	9:00~ 旬菜館 10:00~12:00 草木染	14:00~15:00 健康バンド	13:30~14:30 百歳体操	
社交ダンス		太極拳 将棋	健康体操 よし笛 囲碁	ハーモニカ リメイク	ギター 囲碁	社交ダンス 水彩画
8	⑨	10	11	12	13	14
	太極拳 将棋	休館日	9:00~ 旬菜館 14:00~15:00 ロクハレク	14:00~15:00 健康バンド	13:30~14:30 百歳体操	緑化フェア 2023
			ウクレレ 囲碁 ヨーガ	はなみずき 水彩画	囲碁 ピアノ	社交ダンス
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日		9:00~ 旬菜館 10:30~ くれよんお芋堀り	14:00~15:00 健康バンド	13:30~14:30 百歳体操	13:00~ お楽しみ カラオケ
		太極拳 将棋 手話	健康体操 よし笛 囲碁 絵手紙	11:00~13:00 アイセイ薬局 健康相談	ギター 囲碁	社交ダンス
22	23	24	25	26	27	28
10:00~13:00 お父さん チャチャッと クッキング	休館日	ハロウィン風呂 週間~31日 ふれあい祭り 会議	9:00~ 旬菜館	風呂の日 14:00~15:00 健康バンド	13:30~14:30 百歳体操	
		将棋 太極拳	健康体操 ヨーガ 囲碁 ウクレレ	ハーモニカ 水彩画	囲碁 ピアノ	社交ダンス 水彩画
29	30	31				
多目的ホール で遊ぼう	休館日					
室木町 子ども会		手話 将棋 太極拳				

- 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

