

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 モーニングストレッチ 正月遊び ほっとHOTカフェ ★ 唱歌クラブ	2 モーニングストレッチ 書道倶楽部「お墨つき」★ 音遊び ★ 唱歌クラブ	3 モーニングストレッチ 正月遊び カラオケ五月山 ★ 唱歌クラブ	4 モーニングストレッチ クロスワード「上級」 喫茶M化」入会 ★ 唱歌クラブ	5 モーニングストレッチ 肩もみクラブ ★ ほっとHOTカフェ ★ 唱歌クラブ	6 モーニングストレッチ 心の写経 ミュージックケア ★ 唱歌クラブ
7 モーニングストレッチ 漢字い〜クラブ 新春茶屋〜初釜〜 ★ 唱歌クラブ	8 モーニングストレッチ 脳トレ倶楽部〜十人十色〜 フルーツパーラー ★ 唱歌クラブ	9 モーニングストレッチ アワーアレンジメント ★ ヨーグルトパーティー♪ ★ 唱歌クラブ	10 モーニングストレッチ 脳トレ倶楽部〜十人十色〜 新春ビンゴ大会 ★ カラオケ五月山 ★	11 モーニングストレッチ クロスワード「上級」 午後のティータイム ★ 唱歌クラブ	12 モーニングストレッチ 肩もみクラブ ★ 喫茶M化」入会 ★ 唱歌クラブ	13 モーニングストレッチ 心の写経 ボーリング ★ 唱歌クラブ
14 モーニングストレッチ 漢字い〜クラブ 日本茶茶茶 ★ 唱歌クラブ	15 モーニングストレッチ 脳トレ倶楽部〜十人十色〜 うくれれ教室 ★ 唱歌クラブ	16 モーニングストレッチ 肩もみクラブ ★ きらり体操 ★ 唱歌クラブ	17 モーニングストレッチ 脳トレ倶楽部〜十人十色〜 喫茶M化」入会 ★ カラオケ五月山 ★	18 モーニングストレッチ クロスワード「上級」 ぬり絵サロン ★ 唱歌クラブ	19 モーニングストレッチ 肩もみクラブ ★ ポッチャ! ★ 唱歌クラブ	20 モーニングストレッチ 心の写経 ミュージックケア ★ 唱歌クラブ
21 モーニングストレッチ 漢字い〜クラブ 日本茶茶茶 ★ 唱歌クラブ	22 モーニングストレッチ 脳トレ倶楽部〜十人十色〜 お取り寄せランチを食べよう! ゲーム大会 ★ 唱歌クラブ	23 モーニングストレッチ アワーアレンジメント ★ フルーツパーラー ★ 唱歌クラブ	24 モーニングストレッチ 脳トレ倶楽部〜十人十色〜 ヨーグルトパーティー♪ ★ カラオケ五月山 ★	25 モーニングストレッチ クロスワード「上級」 0 ハモニカ同好会 午後のティータイム ★ 唱歌クラブ	26 モーニングストレッチ 肩もみクラブ ★ スケッチ教室 ★ 唱歌クラブ	27 モーニングストレッチ 心の写経 ほっとHOTカフェ ★ 唱歌クラブ
28 モーニングストレッチ 漢字い〜クラブ 日本茶茶茶 ★ 唱歌クラブ	29 モーニングストレッチ 脳トレ倶楽部〜十人十色〜 ご当地スイーツクラブ ★ 唱歌クラブ	30 モーニングストレッチ 肩もみクラブ ★ きらり体操 ★ 唱歌クラブ	31 モーニングストレッチ 脳トレ倶楽部〜十人十色〜 手芸クラブ ★ カラオケ五月山 ★	迎春		

詳しくはグッドタイムクラブ担当者にお問い合わせください。

プログラムの内容は変更になる可能性があります。
有料プログラムは★印で表記してあります。

グッドタイム リビング 池田緑丘