



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 大人のぬりえ 「五色の彩」 スッキリのびのび体操 セレクションケーキ ★	2 モーニングストレッチ 写経の会「功德」★ 「大きな字の写経」 午後のサロン ★ 音楽セラピー ★	3 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「点つなぎ」 スッキリのびのび体操 アイスクリームday ★	4 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「楽しく計算編」 スッキリのびのび体操 アイスクリームday ★	5 モーニングストレッチ パズルの時間 「ジグソーパズル」 スッキリのびのび体操 午後のサロン ★	6 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「脳トレの時間」 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部	7 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「漢字を楽しむ」 スッキリのびのび体操 上生菓子を楽しむ会 ★ 合唱コンクール 撮影日 ★
8 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 スッキリのびのび体操 セレクションケーキ ★ 12月バースデー	9 モーニングストレッチ 写経の会「功德」★ 「大きな字の写経」 午後のサロン ★ ヨガレッスン ★	10 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「点つなぎ」 スッキリのびのび体操 アイスクリームday ★	11 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「楽しく計算編」 スッキリのびのび体操 アイスクリームday ★	12 モーニングストレッチ パズルの時間 「ジグソーパズル」 スッキリのびのび体操 午後のサロン ★	13 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「脳トレの時間」 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部	14 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「漢字を楽しむ」 上生菓子を楽しむ会 ★ 音楽セラピー ★
15 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 スッキリのびのび体操 セレクションケーキ ★	16 モーニングストレッチ 写経の会「功德」★ 「大きな字の写経」 午後のサロン ★ ヨガレッスン ★	17 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「点つなぎ」 アイスクリームday ★ 音楽セラピー ★	18 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「楽しく計算編」 スッキリのびのび体操 アイスクリームday ★	19 モーニングストレッチ パズルの時間 「ジグソーパズル」 スッキリのびのび体操 午後のサロン ★ ほかほかゆず湯	20 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「脳トレの時間」 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部 ほかほかゆず湯	21 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「漢字を楽しむ」 クリスマスパーティ ★ ほかほかゆず湯
22 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 セレクションケーキ ★ 音楽セラピー ★	23 モーニングストレッチ 写経の会「功德」★ 「大きな字の写経」 スッキリのびのび体操 午後のサロン ★	24 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「点つなぎ」 クリスマスイブビンゴ大会 ★ 夕食はクリスマスディナー	25 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「楽しく計算編」 アイスクリームday ★ クリスマスカラオケ ★	26 モーニングストレッチ パズルの時間 「ジグソーパズル」 スッキリのびのび体操 午後のサロン ★	27 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「脳トレの時間」 午後のサロン ★ いけばな教室 ★ 「迎春の花」	28 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「漢字を楽しむ」 お餅つき大会 ★
29 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 年忘れコンサート ★	30 モーニングストレッチ 写経の会「功德」★ 「大きな字の写経」 午後のサロン ★ 年末第九コンサート ★ 「歓喜の歌」を歌おう	31 モーニングストレッチ 活脳サプリ 「点つなぎ」 大晦日名画座 ★				

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 南千里