



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 活脳サブリ 「漢字を楽しむ」 上生菓子を楽しむ会 ★ スッキリのびのび体操
2 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 午後のサロン ★ スッキリのびのび体操	3 モーニングストレッチ 写経の会「功德」★ 「大きな字の写経」 ドリンクコレクション ★ ヨガレッスン ★	4 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「点つなぎ」 アイスクリームday ★ スッキリのびのび体操	5 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「楽らく計算編」 アイスクリームday ★ カラオケサークル ★	6 モーニングストレッチ パズルの時間 「ジグソーパズル」 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部	7 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「脳トレの時間」 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部	8 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「漢字を楽しむ」 上生菓子を楽しむ会 ★ 音楽セラピー ★
9 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 午後のサロン ★ 3月お誕生会 スッキリのびのび体操	10 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 ★ スッキリのびのび体操	11 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「点つなぎ」 阪急スイーツ移動販売 アイスクリームday ★ スッキリのびのび体操	12 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「楽らく計算編」 アイスクリームday ★ カラオケサークル ★	13 モーニングストレッチ パズルの時間 「ジグソーパズル」 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部	14 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「脳トレの時間」 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部	15 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「漢字を楽しむ」 上生菓子を楽しむ会 ★ 音楽セラピー ★
16 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 午後のサロン ★ スッキリのびのび体操	17 モーニングストレッチ 写経の会「功德」★ 「大きな字の写経」 ドリンクコレクション ★ ヨガレッスン ★	18 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「点つなぎ」 アイスクリームday ★ 音楽セラピー ★	19 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「楽らく計算編」 アイスクリームday ★ カラオケサークル ★	20 モーニングストレッチ パズルの時間 「ジグソーパズル」 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部	21 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「脳トレの時間」 合唱コンクール表彰式 午後のサロン ★	22 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「漢字を楽しむ」 上生菓子を楽しむ会 ★ スッキリのびのび体操
23 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 午後のサロン ★ スッキリのびのび体操	24 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 ★ スッキリのびのび体操	25 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「点つなぎ」 アイスクリームday ★ スッキリのびのび体操	26 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「楽らく計算編」 アイスクリームday ★ カラオケサークル ★	27 モーニングストレッチ パズルの時間 「ジグソーパズル」 午後のサロン ★ 音楽セラピー ★	28 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「脳トレの時間」 いけばな教室 ★ 午後のサロン ★ ほんわか倶楽部	29 モーニングストレッチ 活脳サブリ 「漢字を楽しむ」 上生菓子を楽しむ会 ★ スッキリのびのび体操
30 モーニングストレッチ 大人のぬりえ 「五色の彩」 午後のサロン ★ スッキリのびのび体操	31 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 ★ スッキリのびのび体操					

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