

日	月	火	水	木	金	土
12月	1	2	3	4	5	6
	10:30 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 輪投げ 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:20 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 転倒予防体操 11:30 口腔体操 14:00 歌レク 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラステン体操 11:30 口腔体操 14:00 ごぼう先生体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラステン体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム
7	8	9	10	11	12	13
	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 脳トレゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 言葉遊び 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 椅子体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラステン体操 11:30 口腔体操 14:00 ごぼう先生体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 転倒予防体操 11:30 口腔体操 14:00 歌レク 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラステン体操 11:30 口腔体操 14:00 シナプソロジー 16:00 日替わりゲーム
14	15	16	17	18	19	20
	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 言葉遊び 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 輪投げ 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 13:30 シナプソロジー 16:00 日替わりゲーム	10:30 転倒予防体操 11:30 口腔体操 14:00 ごぼう先生体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム
21	22	23	24	25	26	27
	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 脳トレゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:30 棒体操 14:00 ラジオ体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 しりとり 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 ごぼう先生体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 転倒予防体操 11:30 口腔体操 14:00 ごぼう先生体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム
28	29	30	31			
	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 脳トレゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラステン体操 11:30 棒体操 14:00 ラジオ体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 しりとり 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:20 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム		

