

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日									
<div style="text-align: center;"> <p>ソルメゾンからのお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●レッドコートは毎日行っています。</li> <li>●今月の金曜日の歌のレッスンは第3金曜日に振替となっております。</li> </ul> </div>			1	2	3									
			楽しく運動 7プログラム	セラバンド	楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ	アンチエイジング 7プログラム	指体操						
			<和太鼓> 14:00~15:00		風の鼓	楽しく運動 7プログラム	イス(筋力) 体操	楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ					
			フラワー アレンジメント		14:00~15:00 craft7-7	脳活 <脳活性7プログラム>	制作	大人の 塗り絵	<ハーモニカ演奏> 14:00~15:00	いきいき ハーモニカ				
5	6	7	8	9	10									
楽しく運動 7プログラム	身体を動かす エクササイズ	アンチエイジング 7プログラム	マット体操	アンチエイジング 7プログラム	筆文字	楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ							
楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ	脳活 <脳活性7プログラム>	制作	楽しく運動 7プログラム	セラバンド	フラダン ス教室	楽しく運動 7プログラム	セラバンド						
<落語・ マジックショー> 14:00~15:00		デイサービス お誕生会 カラオケ テイルーム		<コーラス> 14:00~15:00		MUSIC LABO	フラワー アレンジメント	14:00~15:00 craft7-7	書道教室	<エイサーチーム> 14:00~15:00	舞玄鼓			
釜飯祭り			ごちそうの日			フェイスムービー								
12	13	14	15	16	17									
アンチエイジング 7プログラム	ロコモ エクササイズ	楽しく運動 7プログラム	身体を動かす エクササイズ	アンチエイジング 7プログラム	顔ヨガ	足湯祭り		10:15~11:30 SUNSUNクラフ	おしゃれ クラフ	アンチエイジング 7プログラム	筆文字			
<演奏> 14:00~15:00		<舞踊・歌謡> 14:00~15:00		雨会	楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ	<舞踊・歌謡> 14:00~15:00		美鈴会	14:00~15:00 SUNSUNクラフ	歌の レッスン			
脳活 <脳活性7プログラム>		大人の 塗り絵		脳活 <脳活性7プログラム>	大橋塾	<音楽ライブ> 14:00~15:00		どよう 歌声クラフ		14:00~15:00 craft7-7	絵画教室	14:00~15:00	カラオケ大会	
カラオケ テイルーム		料理クラフ 14:00~		世界遺産食の旅			フラワー アレンジメント		脳活 <脳活性7プログラム>		制作			
19	20	21	22	23	24									
楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ	アンチエイジング 7プログラム	指体操	アンチエイジング 7プログラム	マット体操	13:30~15:00 SUNSUNクラフ	タフレット 教室	アンチエイジング 7プログラム	マッチョ運動	楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ	楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ	
アンチエイジング 7プログラム	太極拳	13:30~14:30 SUNSUNクラフ	おしゃれ クラフ	アンチエイジング 7プログラム	剣道道場	<舞踊・歌謡> 14:00~15:00		さかえ会	楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ	楽しく運動 7プログラム	イ(歌) 体操		
脳活 <脳活性7プログラム>	制作	<オカリナ演奏> 14:00~15:00		野の花	脳活 <脳活性7プログラム>	大人の 塗り絵		フラワー アレンジメント	14:00~15:00 craft7-7	書道教室	<落語> 14:00~15:00		大阪市大 落語研究会	
デイサービス お誕生会		カラオケ テイルーム		健康ごはん ~フェイスムービー~		料理クラフ 14:00~		脳活 <脳活性7プログラム>		制作		大人の 塗り絵		
26	27	28	29	30										
楽しく運動 7プログラム	セラバンド	楽しく運動 7プログラム	ボール エクササイズ	アンチエイジング 7プログラム	ロコモ エクササイズ	アンチエイジング 7プログラム	顔ヨガ	楽しく運動 7プログラム	セラバンド					
14:00~15:00		MUSICヘルパー 音楽療法	アンチエイジング 7プログラム	タフダンス	14:00~15:00 SUNSUNクラフ	歌の レッスン	フラワー アレンジメント	楽しく運動 7プログラム	身体を動かす エクササイズ					
徳しの時間		田口流ハンド マッサージ	<落語・舞踊> 14:00~15:00		つる丸亭 新正一座	メンバーカリー <パン作り>		14:00~15:00 craft7-7	絵画教室					
脳活 <脳活性7プログラム>		大橋塾		カラオケ テイルーム	脳活 <脳活性7プログラム>	制作		脳活 <脳活性7プログラム>						
					ソルメゾン ~スペシャルランチ~									