



5月 のプログラム



上島ハーモニータウンデイサービスセンター
 浜松市中区上島1-8-53
 TEL 053-476-6582 FAX 053-476-8788
<http://wellnesssupport.jp>

講師の都合によりプログラムが変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
		1 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (おぼろ月夜)	2 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (みかんの花咲く頃)	3 休	4 休	5 休
	6 休	7 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (箱根八里)	8 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 カラオケ大会	9 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 書道	10 チャレンジタイム 健康増進プログラム	11 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (森の水車)
13 休	14 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ブレインリハ	15 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (おぼろ月夜)	16 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 書道	17 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (北国の春)	18 チャレンジタイム 健康増進プログラム	19 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 書を楽しむ
20 休	21 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (夏は来ぬ)	22 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 つどい ホルンとピアノ	23 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 書道	24 チャレンジタイム 健康増進プログラム	25 金子Drの 脳活性化プログラム 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹	26 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ゆうまい会 演舞
27 休	28 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (茶つきち節)	29 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 よろずや 大道芸	30 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 書を楽しむ	31 筋力アップトレーニング 上・下肢・体幹 ミュージックタイム (茶摘み)	5/3~5/5は ゴールデンウィークのため お休みとなります	

☺ 日に出かける日に○印をつけ、カレンダーとしてお使いください ☺

平成24年5月