

# ゆうゆうくらぶ洗足 11月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 ☁ 麻雀抽選	2 ☁ 和室抽選	3  文化の日
4	5 介護予防講座 マッサージ	6 ☁	7 ランチ・ ストレッチング (A・Cグループ)	8 ☁ 冬のお楽しみ会 申込開始	9 ☁	10
11	12 マッサージ	13 ☁ マッサージ抽選	14 ランチ・ ストレッチング (B・Dグループ)	15 ☁ 冬のお楽しみ会 申込締切	16 ☁	17
18	19	20 ☁	21 ランチ・ ストレッチング (A・Cグループ)	22 ☁	23 ☁  勤労感謝の日	24
25	26 マッサージ	27 ☁	28 ランチ・ ストレッチング (B・Dグループ)	29 ☁ 冬のお楽しみ会 カセット/CD 提出期限	30 ☁	

## お知らせ

○第3回介護予防講座 「気持ちもイキイキ！のびのび体操！」

11月5日(月) 広間 午後1時30分～3時30分