

【 R7】 3月コミカフェ 予定表

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7 えみりあ	8	9
☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ ぬり 絵を楽しむ (一日)	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 手芸 ☐ 編み物	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 絵手紙 ☐ ちぎり 絵 ☐ 書写を楽しむ	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 健康マージャン (フリー)	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 体操教室(宮澤先生) ■栄養講座 (フレイル予防を食事から)		
10	11	12 えみりあ	13	14 えみりあ	15	16
☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 脳トレ ・脳トレドリル ・初心者麻雀	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 折り紙教室 (一日)	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 体操教室(宮澤先生) ■日赤健康学習会 (フレイル予防 健康寿命を伸ばそう)	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 健康マージャン (松川ルール) ■ノルディック	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 体操教室(牧内先生) ■日赤健康学習会 (フレイル予防 健康寿命を伸ばそう)		
17	18	19 えみりあ	20	21 えみりあ	22	23
☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ ぬり 絵を楽しむ (一日)	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 手芸 ☐ 編み物	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 体操教室(牧内先生) ■栄養講座 (フレイル予防を食事から)	春分の日	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 体操教室(宮澤先生) ■レクリエーション		
24	25	26 えみりあ	27	28 えみりあ	29	30
☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 料理教室 ・花巻き寿司、大豆サラダ ☐ 絵手紙 ☐ ちぎり 絵 ☐ 書写を楽しむ	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ ユニット 折り紙 (一日)	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 健康学習会 (睡眠について) ■よろず講演 (サックス演奏)	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 健康マージャン (フリー、松川ルール) ■ノルディック	☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 体操教室(牧内先生) ■レクリエーション		
31						
☐ 送迎 ☐ 昼食 ☐ 脳トレ ・脳トレドリル ・初心者麻雀				*コミカフェのご利用・キャンセルは必ず前日までにコミカフェ 事務所までご連絡ください。 電話37-3489 携帯090-4677-6008		