

# グリーンフォレストクラブ桜ガーデン 2021年 11月 月間プログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 体操 頭の体操 柔軟体操	2 体操 歌今唱歌 &カラオケ 筋力トレーニング	3 体操 折り紙教室 「かざぐるま」 発声練習	4 体操 書の道 柔軟体操	5 体操 大人の塗り絵 「それいゆ」 筋力トレーニング	6 体操 フラワー アレンジメント 顔面体操
	7 体操 コーヒークラブ 脳内体操	8 体操 頭の体操 柔軟体操	9 体操 おはじき 筋力トレーニング	10 体操 かるた 発声練習	11 体操 写経の会 「心の時間」 柔軟体操	12 体操 はじめての ダーツ 筋力トレーニング
14 体操 抹茶を 楽しむ会 脳内体操	15 体操 頭の体操 柔軟体操	16 体操 折り紙教室 「かざぐるま」 筋力トレーニング	17 体操 お手玉 ターゲット☆ 発声練習	18 体操 芋煮会 柔軟体操	19 体操 おはじき 筋力トレーニング	20 体操 フラワー アレンジメント 顔面体操
21 体操 紅茶の会 脳内体操	22 体操 頭の体操 柔軟体操	23 体操 写経の会 「心の時間」 筋力トレーニング	24 体操 かるた 発声練習	25 体操 大人の塗り絵 「それいゆ」 柔軟体操	26 体操 歌今唱歌 &カラオケ 筋力トレーニング	27 体操 折り紙教室 「かざぐるま」 顔面体操
28 体操 抹茶を 楽しむ会 脳内体操	29 体操 頭の体操 柔軟体操	30 体操 おはじき 筋力トレーニング	 <p>現在流行中の 感染症対策の為 講師クラブは 中止しております。</p>			