白鷺デイケア　8月　月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
	自主活動 ショッピング (靴のヒラキ)	座ってストレッチ 菜園カントリーマァム	自主活動 パーソナルジム	ミニロコモ 喫茶店に行こう♪	超ストレッチ 自主活動	
	全体ミーティング	自主活動 デイ通信部	秋祭りミーティング	自主活動 ステップUP	音楽鑑賞 TVゲーム	
9	10	11	12	13	14	15
	 座ってストレッチ 映画　前編	山の日	超ストレッチ くらしと健康（熱中症）	自主活動 夏祭り買い出し	デイザップ ショッピング (セカンドストリート)	
	映画　後編 自主活動		自主活動 ショッピング (ブックオフ)	夏祭り盆踊り	自主活動 デイ通信部	
16	17	18	19	20	21	22
	パーソナルジム 俳句作り	自主活動 菜園カントリーマァム	秋祭りミーティング	自主活動 炎の料理教室	自主活動 炎の料理教室	
	自主活動 ミニゲーム	天文台ミーティング アロマセラピー	自主活動 TVゲーム	自主活動 ステップUP	ミニスポーツ デイ通信部	
23	24	25	26	27	28	29
	ミニロコモ パソコン教室	座ってストレッチ 菜園カントリーマァム	ゆるザップ スマホ相談会	音楽鑑賞 スイパラ買い出し	自主活動 デリシャスクッキング	
	自主活動 三宮駅前散策	自主活動 デイ通信部	秋祭りミーティング	自主活動 スイパラ	カラオケ 本の虫になろう会	
30	31	明石天文台と体育館は9月中を予定しています！				
	自主活動 デイ通信部					
	体育館　打ち合わせ					
	茶話会					