

2025年9月 共通プログラム 予定表

時間	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
AM				スポーツ	美術・スポーツ	園芸	フリー
		English Karaoke	English Time		English Class		
PM	メディテーション (Body Scan)		メディテーション (Body Scan)	フィットネス	メディテーション (Yoga 2)		
	7	8	9	10	11	12	13
AM	お休み			スポーツ	美術・スポーツ	園芸	フリー
		English Karaoke	English Time		English Class		
PM	音楽療法 メディテーション (Body Scan)		メディテーション (Yoga 1)	歯磨きセミナー	フィットネス メディテーション (Body Scan)		
	14	15	16	17	18	19	20
AM	お休み	敬老の日 お休み		スポーツ	美術・スポーツ	園芸	フリー
			English Time		English Class		
PM			メディテーション (静坐瞑想)	フィットネス	メディテーション (Yoga 1)		
	21	22	23	24	25	26	27
AM	お休み		秋分の日 お休み	スポーツ	美術・スポーツ	園芸	フリー
		English Karaoke			English Class		
PM	メディテーション (Body Scan)	メディテーション (Yoga 1)		フィットネス	メディテーション (静坐瞑想)		
	28	29	30				
AM	お休み			《活動室の案内》 *ほほえみ活動室 (1F) …邦徳先生プログラム *さくらの部屋 (2F) …美術クラブ, English Time *音楽スタジオ (2F) …English Karaoke *すみれの部屋 (3F) …メディテーション *たんぽぽの部屋 (3F) …English Class			
PM		English Karaoke	English Time				
		メディテーション (Body Scan)	音楽療法				