

ソラリエプログラム (2023年 10月)

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
13:00 ～ 14:00	気功で健康！ (会場:松井ビルセミナールーム)		大人の図画工作 (尾形)	こころゆさぶる 笑いの力 (木村)	
	9	10	11	12	13
13:00 ～ 14:00	祝日		なんでも座談会	こころゆさぶる 絵本の力 (粥川)	
	16	17	18	19	20
13:00 ～ 14:00	アロマの世界 (永井)		お手軽ストレッチ & ヨガ (粥川)	こころゆさぶる 笑いの力 (木村)	
	23	24	25	26	27
13:00 ～ 14:00	ハンドケア ゆっくり贅沢時間 (小林)		テーマトーク ～秋の食事について～ (粥川)	こころゆさぶる 絵本の力 (粥川)	
	30	31	<備考> 10月16日について…13:00にソラリエ室へ集合してください。 スタッフが会場へ案内致します。 10月23日について…タオルのご持参をお願いします。		
13:00 ～ 14:00	お手軽ストレッチ & ヨガ (粥川)				