





令和5年度 はるみサロン年間計画表

R5.4.1

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	7(金)	5(金)	2(金)	7(金)	4(金)	1(金)	6(金)	3(金)	1(金)	5(金)	2(金)	1(金)
実施内容	軽体操 ペタンク(広場) 13:30	e-エクササイズ 13:30	e-エクササイズ 13:30	軽体操 七夕 10:00	軽体操 カラオケ 10:00 ①班	軽体操 ペットボトル立て 10:00 ②班	元気教室 (こころ編) 13:30	軽体操 長崎物語2 13:30	元気教室 (こころ編) 13:30 サポータ会議	軽体操 人生ゲーム 13:30 ③班	軽体操 む&晴小交流 13:30	軽体操 お手玉積み 13:30 ②班
日	14(金)	12(金)	9(金)	14(金)	11(木)	8(金)	13(金)	10(金)	8(金)	12(金)	9(金)	8(金)
実施内容	軽体操 ホール エクササイズ 13:30	軽体操 ペタンク(屋内) 13:30 ②班	軽体操 カップホウリング 13:30 ①班 サポータ会議	軽体操 カーリング 10:00 ①班	軽体操 風船 パレー 10:00 ②班	軽体操 玉入れ 10:00 ③班	軽体操 む&晴小交流 13:30 サポータ会議	軽体操 ホール エクササイズ 13:30	消防署 消防訓練 13:30	軽体操 ダーツ 13:30 ①班 サポータ会議	元気教室 (からだ編) 13:30	軽体操 輪投げ 13:30 ③班 サポータ会議
日	21(金)	19(金)	16(金)	21(金)	18(金)	15(金)	20(金)	17(金)	15(金)	19(金)	16(金)	15(金)
実施内容	軽体操 ペットボトル立て 13:30 ③班	e-エクササイズ 13:30	e-エクササイズ 13:30	軽体操 折り紙・スコロウ 10:00 ②班	軽体操 ペタンク(屋内) 10:00 ③班	軽体操 ビリヤード 10:00 ①班	軽体操 カラオケ 13:30 ①班	健康講座 行政センター 13:30	健康講座 行政センター 13:30	軽体操 む&晴小交流 13:30	軽体操 カーリング 13:30 ③班	軽体操 おしゃべり会 13:30 ①班
日	28(金)	26(金)	23(金)	28(金)	25(金)	22(金)	27(金)	24(金)	22(金)	26(金)	23(金)	22(金)
実施内容	軽体操 輪投げ 13:30 ①班	軽体操 玉入れ 13:30 ③班	軽体操 ターゲットゲーム 13:30 ②班	軽体操 手作り ビンゴゲーム 10:00 ③班	軽体操 ビーンホウリング 10:00 ①班	軽体操 カップホウリング 10:00 ②班	軽体操 ペタンク(広場) 13:30	軽体操 ターゲットゲーム 13:30 ②班	軽体操 クリスマス会 13:30	軽体操 風船パレー 13:30 ②班	軽体操 玉入れ 13:30 ①班	花見 13:30
日			30(金)			29(金)			29(金)			29(金)
実施内容			軽体操 ビーンホウリング 13:30 ③班			軽体操 牛乳パック積 10:00 ③班			お休み			軽体操 ダーツ 13:30 ②班

(注) ①ゲーム ⇒お手玉・輪投げ・玉入れ・ダーツ・折り紙・ペタンク・頭の体操・ビーンボーリング等 ②茶話会は毎回実施

※ 7月～9月 ; 10:00開始  
(その他の月 ; 13:30開始)

※ サポータ会議 ; 10:30開始

※ ① : むつみ会

①班: 甲斐/上田<sup>好</sup>、濱田<sup>信</sup>、神浦、若松、(伊藤)、(桑原) ③班: 友野/福田、柏、神山、上田<sup>恵</sup>、(西岡)、(小田<sup>ト</sup>)  
②班: 牛島/小田<sup>守</sup>、森、尾崎、小柳<sup>久</sup>、(八谷)、(武田)、(小牧)