

2023年10月 グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 パソコン ＜タイピング＞ スカイグループ ＜災害の備え＞	3 健康作り ＜エアロビ＞ 同好会 ＜予定決め＞	4 グリーン園 SST 健康作り	5 フリー YouTube企画	6 グループミーティング 創作活動 ＜リース飾り＞	7 グリーン園 スポーツ/ソフト練習
	8 休	9 休	10 健康作り ＜ヨガ＞ 同好会	11 グリーン園 SST ソフトボール練習	12 ダイエットクラブ ＜FAT BURN＞ 室内ゲーム	13 お手軽クッキング ＜ピリ辛こんにゃく＞ 創作活動 ＜リース飾り＞
15 休			16 パソコン お手軽調理 生活勉強会 ＜家紋について＞	17 健康作り ＜ピラティス＞ 同好会	18 グリーン園 SST 健康作り	19 フリー 映画
22 休	23 パソコン ＜通信＞ スカイグループ ＜好きな楽器＞	24 健康作り ＜エアロビ＞ 同好会	25 ハイキング SST 健康作り	26 ダイエットクラブ ＜FAT BURN＞ カラオケ	27 お手軽クッキング ＜揚げない唐揚げ＞ 創作活動 ＜リース飾り＞	28 グリーン園 書道
	29 休	30 パソコン お手軽調理 生活勉強会 ＜スマホデータ整理＞	31 健康作り ＜ヨガ＞ 同好会	毎日10：00～10：15は、ラジオ体操を行っています。		月曜日リズムミックダンスを行います。