

5月 武者クリニック テイクア プログラム 2015年

	月	火	水	金	
				1	
午前	 <p>14日シニアのドライブシニアのための健康体操にでている人で行きます。お昼を持参してください。</p>	 <p>スポーツフェスティバル卓球、フットサル、ポッチャで参加します。練習の成果を發揮しましょう!</p>	 <p>泉ヶ岳 カイカツプログラムの締めくくりとして行います。水神様コースというコースで片道40分のコースです。頂上まではいかない無理のないコースです。</p>	<p>トレーニング</p> <p>レクリエーション・交流の場</p> <p>教養</p> <p>生活スキルを身に付ける</p> <p>新しい経験をする</p> <p>ミーティング</p> <p>外部講師によるプログラム</p>	<p>朝のミーティング</p> <p>アサカツ ①散策 ②ドリル</p> <p>料理教室 餃子</p> <p>バンド活動 自主練習</p>
				<p>パソコン教室 Word</p> <p>バンド活動 スタジオ B2</p>	
午後				帰りのミーティング	
	4	5	7	8	
	朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	
午前	<p>休み</p> <p>みどりの日</p> 	<p>休み</p> <p>こどもの日</p> 	<p>アサカツ Excel</p> <p>シニアのための健康体操</p> <p>料理教室 カルボナーラ</p>	<p>アサカツ ①ドリル ②読書</p> <p>麻雀教室</p> <p>バンド活動 自主練習</p>	
午後			<p>卓球練習 (スポーツパーク泉)</p> <p>お悩み相談会</p>	<p>ドライブ</p> <p>音楽療法</p>	
	帰りのミーティング	帰りのミーティング	帰りのミーティング	帰りのミーティング	
	11	12	14	15	
	朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	
午前	<p>カイカツP コミュニケーションワークショップ</p>	<p>アサカツ ①ペン字 ②脳トレ</p> <p>スポーツ 木町通 市民センター</p>	<p>アサカツ ①漢字 ②散策</p> <p>シニアのドライブ</p>	<p>スポーツフェスティバル</p> <p>音楽鑑賞会</p>	
午後	<p>全体ミーティング①</p>	<p>フットサル</p> <p>生活スキル アップ講座 障子張り</p>	<p>DVD 鑑賞</p> <p>みちのく 社の 湖畔公園</p>	<p>仙台市体育館</p> <p>ゆったりサロン</p>	
	帰りのミーティング	帰りのミーティング	帰りのミーティング	帰りのミーティング	
	18	19	21	22	
	朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	
午前	<p>アサカツ ①ドリル ②読書</p> <p>ラーメン屋めぐり</p>	<p>カイカツP (25日オリエンテーション含む)</p> <p>ハングル語講座</p>	<p>アサカツ プレゼンテーション</p> <p>手芸</p> <p>5分間クッキング</p>	<p>アサカツ ①word ②Excel</p> <p>お菓子作り 杏仁豆腐</p> <p>バンド活動 自主練習</p>	
午後	<p>ゆったりサロン</p> <p>テニス (桜ヶ丘庭球場)</p>	<p>フットサル</p> <p>防災教室</p>	<p>移動茶話会</p>	<p>全体ミーティング②</p>	
	帰りのミーティング	帰りのミーティング	帰りのミーティング	帰りのミーティング	
	25	26	28	29	
	朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	
午前	<p>カイカツP まとめ</p> <p>パソコン教室 プログラム作成①</p>	<p>映画鑑賞 MOVIX仙台</p> <p>CD 鑑賞会</p>	<p>アサカツ ①ドリル ②ビジネス用語</p> <p>音楽療法</p> <p>パソコン教室 プログラム作成②</p>	<p>ビリヤード (ファンキータイム 中山)</p> <p>一句会</p> <p>バンド活動 自主練習</p>	
午後	<p>泉ヶ岳 トレッキング</p> <p>ヨガ</p>	<p>ワーキングランチ</p>	<p>写真クラブ 撮影会</p> <p>アートサロン</p>	<p>写真クラブ プrint</p> <p>バンド活動 スタジオ B2</p>	
	帰りのミーティング	帰りのミーティング	帰りのミーティング	帰りのミーティング	

プログラムの詳細は全体ミーティングなどで随時決めていきます。こまめにご確認をお願いします。