

# H30.01

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
A M	休み	休み	休み	新春 書き初め大会	卓球 デスクワーク ボードゲーム
P M				筋トレ大会	自主トレ
	8	9	10	11	12
A M	成人の日	リワークセミナー デスクワーク	リワークセミナー こころの勉強会	リワークCBT デスクワーク	卓球 デスクワーク ボードゲーム
P M		ストレッチ・ヨガ	DVD観賞会	ボディエクササイズ	自主トレ
	15	16	17	18	19
A M	ヘルスケア デスクワーク	リワークセミナー デスクワーク	リワークセミナー こころの勉強会	リワークCBT デスクワーク	卓球 デスクワーク ボードゲーム
P M	卓球ビギナーズ 読んで話す	ストレッチ・ヨガ	グループワーク	ボディエクササイズ	自主トレ
	22	23	24	25	26
A M	ヘルスケア デスクワーク	リワークセミナー デスクワーク	リワークセミナー こころの勉強会	リワークCBT デスクワーク	卓球 デスクワーク ボードゲーム
P M	卓球ビギナーズ 読んで話す	ストレッチ・ヨガ	グループワーク	ボディエクササイズ	自主トレ
	29	30	31	○遅刻・欠席の連絡は 必ずお願いします。 ○電話:055-954- 2728	
A M	ヘルスケア デスクワーク	リワークセミナー デスクワーク	リワークセミナー こころの勉強会		
P M	卓球ビギナーズ 読んで話す	ストレッチ・ヨガ	グループワーク		
【MEMO】					