

【特集】

Rip60

サスペンショントレーニング

重心移動範囲の拡大
ストレッチ
バランスエクササイズ
可動域・筋力・協調性のエクササイズ

大好評!

NEW!

どうでもいい話

加治木裕
なぜこんな所に!
ランドリーでう〇こ踏む

安長泉
韓国岳登山制覇!
次は栗野岳挑戦!

吉田晴美
失礼ね! サウナで孫連れと
間違われた

結果は「リミット」するのさ!

独占スクープ

肉体改造中!

倍盛賞也

年末<http://seikai.com> よろしく

ご案内
平成28年
10月

井料

デイサービス

月	火	水	木	金	土
					1 読書の秋
大好評! 3 陶芸教室 筋肉作ろう体操 賞物ツアー	4 季節の園芸 鹿児島検定3級 賞物ツアー	大好評! 5 陶芸教室 ちぎり絵教室 賞物ツアー	大好評! 6 陶芸教室 ゆみの健康体操 賞物ツアー	大好評! 7 陶芸教室 秋色スケッチ 賞物ツアー	8 秋のブローチ作り 賞物ツアー
本日の オススメ! 10 秋のボールリレー 大会 池田青果	大好評! 11 さざなみの会 書道教室 池田青果	倉-押心 12 クローバー体操 硬筆教室 池田青果	倉-押心 13 音楽療法 ゆったり散歩 池田青果	14 秋のブローチ作り 陶芸絵付け教室 池田青果	本日の オススメ! 15 紅葉ドライブ
入賞 No.1 17 ゆみの健康体操 絵手紙教室 賞物ツアー	18 秋色スケッチ そろばん 賞物ツアー	本日の オススメ! 19 男塾 ゆみの健康体操 賞物ツアー	20 ちぎり絵教室 硬筆教室 賞物ツアー	大好評! 21 さざなみの会 誕生日のお祝い 賞物ツアー	22 秋を見つけよう 賞物ツアー
24 ちぎり絵教室 季節の湯 池田青果	大好評! 25 季節の園芸 誕生日のお祝い 池田青果	大好評! 26 秋を見つけよう 誕生日お祝い 池田青果	27 ボールストレッチ 男塾 池田青果	入賞 No.1 28 ゆみの健康体操 ゆったり散歩 池田青果	本日の オススメ! 29 縄文の森見学
31 鹿児島検定3級 賞物ツアー					

