

令和7年度 黒石原 ひまわりサロン年間計画

月	日	内容	その他	時間	月	日	内容	その他	時間
4	3	徳永先生 健康体操		13:30～	10	2	トロッコ(未定)		13:30～
	10	百歳体操		13:30～		9	徳永先生 健康体操		13:30～
	17	スカットボール	盛り合わせ、手作り弁当	10:30～		16	秋祭り練習 キッズ合同	生姜とうがんスープ	10:30～
	24	eスポーツ		13:30～		23	秋祭り練習 キッズ合同		13:30～
5	1	徳永先生 健康体操		13:30～		26	秋祭り 文化祭	秋祭り本番!	13:30～
	8	百歳体操		13:30～		30	骨密度測定 茶話会		13:30～
	15	出前講座 長野先生	混ぜご飯	10:30～	11	6	徳永先生 健康体操		13:30～
	22	eスポーツ		13:30～		13	百歳体操		13:30～
	29	編み物 茶話会		13:30～		20	エステ ハンドケア	さつまいもごはん	10:30～
				27		eスポーツ		13:30～	
6	5	徳永先生 健康体操		13:30～	12	4	徳永先生 健康体操		13:30～
	12	百歳体操		13:30～		11	百歳体操		13:30～
	18	七夕飾り作成	キャベツカレー	10:30～		18	忘年会 Xmas'Party	豪華弁当	10:30～
	26	eスポーツ		13:30～		25	eスポーツ		13:30～
7	3	徳永先生 健康体操		13:30～	1	8	徳永先生 健康体操		13:30～
	10	百歳体操		13:30～		15	百歳体操		13:30～
	17	マンドリン 水上先生	ぶっかけご飯 春雨サラダ	13:30～		22	カラオケ 石本先生	弁当	10:30～
	24	eスポーツ		10:30～		29	eスポーツ		13:30～
	31	茶話会		13:30～	2	5	徳永先生 健康体操		13:30～
8	7	徳永先生 健康体操		13:30～		12	百歳体操		13:30～
	14	お盆休み		13:30～		19	ペタンクゲーム	ちらし寿司 豚汁	10:30～
	21	詩吟 宮原さん	ゴーヤちりめん梅肉炒め	10:30～		26	eスポーツ		13:30～
	28	eスポーツ		13:30～		3	5	徳永先生 健康体操	
9	4	徳永先生 健康体操		13:30～	12		百歳体操		13:30～
	11	百歳体操		13:30～	19		バス研修 県北山鹿方面		10:30～
	18	絵手紙制作	敬老弁当 紅白饅頭	10:30～	26		eスポーツ	おにぎり デザート	13:30～
	25	eスポーツ 秋祭り練習 キッズサロン合同		13:30～ 13:30～					