

# 2024年 11月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>朝晩の冷え込みが強くなってきました。 体調を崩しやすい時期ですので日頃の生活リズムに加えてよく動きよく食べることを心がけていきましょう。</p> 					<p>1 健康倶楽部 スカザップ 美化美化スカイ</p>	<p>2 休</p>
3 休	<p>4 文化の日振り替え <b>休</b></p>	<p>5 健康倶楽部 意見交換会 スカベル</p>	<p>6 脳トレ 予防体操 大人の手工芸</p>	<p>7 フロア活動 ストレッチ</p>	<p>8 健康倶楽部 スカザップ 美化美化スカイ</p>	<p>9 お菓子作り</p>
10 休	<p>11 フロア活動 ストレッチ</p>	<p>12 健康倶楽部 スカベル</p>	<p>13 ?を聞いてみよう モルック大会</p>	<p>14 フロア活動 ストレッチ</p>	<p>15 健康倶楽部 スカザップ 美化美化スカイ</p>	<p>16 休</p>
17 休	<p>18 フロア活動 ストレッチ</p>	<p>19 健康倶楽部 スカベル</p>	<p>20 脳トレ 予防体操 大人の手工芸</p>	<p>21 フロア活動 ストレッチ</p>	<p>22 健康倶楽部 スカザップ 美化美化スカイ</p>	<p>23 休</p>
24 休	<p>25 フロア活動 ストレッチ</p>	<p>26 健康倶楽部 スカベル</p>	<p>27 ?を聞いてみよう グラウンドゴルフ大会</p>	<p>28 フロア活動 ストレッチ</p>	<p>29 健康倶楽部 スカザップ 美化美化スカイ</p>	<p>30 休</p>