

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday		
	9:00 walk 散歩 1 10:30 Meditation 瞑想 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Drawing with Chizuru ちずるさんと絵画 3:30 Couch concert	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 2 10:15 Bean bag toss ゲーム 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Bingo ビンゴ 3:30 Watching TV Mr. bean	9:00 walk 散歩 3 10:15 Cup activity カップアクティビティ 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 2:00 Tai chi with mark マークさんと太極拳 3:30 Watching Kayo show	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 4 10:00 Shopping to supermarket スーパーマーケットにお買い物 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Dessert Making お菓子作りクラス 2:15 Tea time with Homemade sweets 作ったお菓子でティータイム	9:00 walk 散歩 5 10:15 Sing a Song 歌唱 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Craft with Chikako ちかこさんとクラフト 3:30 Watching Earth TV	9:45 walk 散歩 with RA 6 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Bingo ビンゴ 3:30 Movie 映画		
9:45 walk 散歩 with RA 7 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:00 SPCA dog visit 犬訪問 3:00 Movie 映画	9:00 walk 散歩 8 10:00 Van tour Presidio tunnel tops park パンツァー プレシディオ トンネルトップ 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Ring Toss リングトス 2:30 coloring カラーリング	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 9 10:00 Craft with Ximena ヒメナさんとクラフト 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Bingo ビンゴ 3:30 Watching TV Mr. bean	9:00 walk 散歩 10 10:15 Flower arrangement フラワーアレンジメント 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 2:00 Tai chi with mark マークさんと太極拳 3:30 Virtual travel	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 11 10:15 Mini soccer game ミニサッカーゲーム 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 nail polish with Emiko えみこさんのマニキュア 2:00 Card Game トランプ	9:00 walk 散歩 12 10:15 Garden club 園芸クラブ 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 3:00 Instramix 音楽と楽器でエクササイズ 3:30 Watching Earth TV	9:45 walk 散歩 with RA 13 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Bingo ビンゴ 3:30 Movie 映画		
9:45 walk 散歩 with RA 14 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:00 SPCA dog visit 犬訪問 3:00 Movie 映画	9:00 walk 散歩 15 10:30 Meditation 瞑想 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Drawing with Chizuru ちずるさんと絵画 3:30 Couch concert	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 16 10:00 Shopping to supermarket スーパーマーケットにお買い物 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Craft for July 7月のクラフト制作 3:30 Watching TV Mr. bean	9:00 walk 散歩 17 10:15 Hula with Denise デニスさんとフラダンス 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Sing a song 歌唱 2:00 Tai chi with mark マークさんと太極拳	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 18 10:00 Van tour Presidio tunnel tops パンツァー プレシディオ トンネルトップ 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 2:00 Black Jack with Claire クララさんとブラックジャック 3:30 Watching Kayo show	9:00 walk 散歩 19 10:00 Bingo ビンゴ 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Craft with Chikako ちかこさんとクラフト 2:30 Happy Friday drink time ハッピーフライデードリンクタイム	9:45 walk 散歩 with RA 20 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Bingo ビンゴ 3:30 Movie 映画		
Father's Day 21 9:45 walk 散歩 with RA 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:00 SPCA dog visit 犬訪問 3:00 Movie 映画	9:00 walk 散歩 22 10:30 Meditation 瞑想 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Japanese Calligraphy with Emiko えみこさんと書道 4:00 Jonathan's Violin Concert ジョナサンバイオリンコンサート	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 23 10:00 Bingo ビンゴ 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 2:00 Music with Rev. Kurotaki 黒瀧先生と歌 3:30 Watching TV Mr. bean	9:00 walk 散歩 24 10:15 Hula with Denise デニスさんとフラダンス 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 2:00 Tai chi with mark マークさんと太極拳 3:30 Virtual travel	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 25 10:15 Gate ball ゲートボール 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 2:00 Black Jack with Claire クララさんとブラックジャック 3:30 Watching Kayo show	9:00 walk 散歩 26 10:15 Garden club 園芸クラブ 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Craft with Chikako ちかこさんとクラフト 3:00 Instramix 音楽と楽器でエクササイズ	9:45 walk 散歩 with RA 27 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Bingo ビンゴ 3:30 Movie 映画		
9:45 walk 散歩 with RA 28 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:00 SPCA dog visit 犬訪問 3:00 Movie 映画	9:00 walk 散歩 29 10:30 Meditation 瞑想 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Drawing with Chizuru ちずるさんと絵画 3:30 Couch concert	9:00 Exercise at Rooftop 屋上で体操 30 10:15 pencil calligraphy ペン字 11:00 Chair Exercise 椅子エクササイズ 1:30 Dessert Making お菓子作りクラス 2:15 Tea time with Homemade sweets 作ったお菓子でティータイム	Schedule subject to change			415-776-8066 1881 Bush St San Francisco, CA 94109 415-776-8066		