

2024年

7月

輝ゆとり～な レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ボーリング 	数字踏み ゲーム 	ダービーゲーム	輪投げ 	カラオケ 	テーブル ホッケー
7	8	9	10	11	12	13
自由活動 	風船バレー 	ボール体操	玉（花）入れ 	七夕祭り 	輪投げ 	ゲートゴルフ
14	15	16	17	18	19	20
自由活動	ダービーゲーム	カラオケ 	輪投げ	テーブル ホッケー	数字踏み ゲーム 	風船バレー
21	22	23	24	25	26	27
自由活動 	ゲートゴルフ	風船バレー 	棒体操 	玉（花）入れ 	ボール体操 	ダービーゲーム
28	29	30	31			
自由活動 	テーブル ホッケー	ボーリング 	カラオケ 			
<p>午前中：壁画作り、脳トレプリント、カレンダー塗り絵等の作業レク</p> <p>昼食前：ラジオ体操、口腔体操</p> <p>14時～：おじぎ・尻上げ体操（10の基本ケア）を取り入れた準備体操  以上を毎日行う</p>						

ボランティアさんを募集しています。

担当：戸塚

踊り、演奏、マジックなどの発表・体操・花壇など外回りの除草

健康麻雀で対局などいつでもお気軽にお越し下さい。

