

2024年

11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
					テーブル ホッケー	ボーリング
3	4	5	6	7	8	9
自由活動	風船バレー	牛乳ジェンガ 	輪投げ 	足ステップ	脳トレクイズ	ボール体操
10	11	12	13	14	15	16
自由活動	ゲートゴルフ	玉入れ	棒体操	ダービーゲーム	魚釣り 	おたまりレー
17	18	19	20	21	22	23
自由活動						
24	25	26	27	28	29	30
自由活動	ダービーゲーム	魚釣り	カラオケ	 カレンダー作り	 テーブル ホッケー	
<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 昼食前：ラジオ体操、口腔体操 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</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。

