

2024年

12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	7
自由活動	風船バレー	ことわざ かるた	 輪投げ	テーブル ホッケー	ボーリング	脳トレクイズ
8	9	10	11	12	13	14
自由活動	 牛乳ジェンガ	棒体操	ゲートゴルフ	魚釣り	ダービーゲーム	玉入れ
15	16	17	18	19	20	21
自由活動	玉入れ	ボール体操	脳トレクイズ	ゲートゴルフ	 ことわざ かるた	輪投げ
22	23	24	25	26	27	28
自由活動	 魚釣り	ダービーゲーム	風船バレー	 カレンダー作り		棒体操
29	30	31				
自由活動	テーブル ホッケー	ボーリング 				
		<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。

