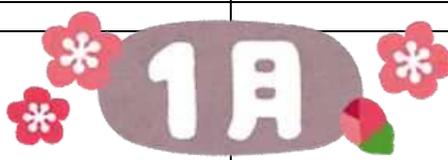
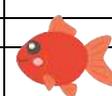
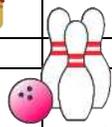
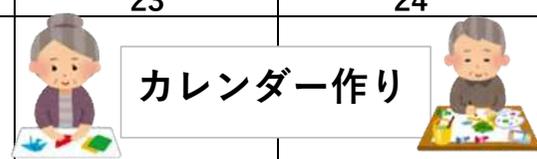
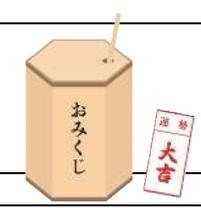


2025年

1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
				ダービーゲーム	脳トレクイズ	
5	6	7	8	9	10	11
自由活動	棒体操	テーブルホッケー		輪投げ		カラオケ
12	13	14	15	16	17	18
自由活動	風船バレー	玉入れ	ボール体操	テーブルホッケー	棒体操	ゲートゴルフ
19	20	21	22	23	24	25
自由活動	脳トレクイズ	輪投げ	魚釣り		ことわざかるた	
26	27	28	29	30	31	
自由活動	ダービーゲーム	牛乳ジェンガ	カラオケ	ボール体操	玉入れ	
		<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。

