

2025年

3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	
						ことわざ かるた	
2	3	4	5	6	7	8	
自由活動	ひな祭り	ボーリング	牛乳ジェンガ	魚釣り	棒体操	ゲートゴルフ	
9	10	11	12	13	14	15	
自由活動	テーブル ホッケー	脳トレクイズ	玉入れ	ダービーゲーム	カラオケ	風船バレー	
16	17	18	19	20	21	22	
自由活動	ボール体操	棒体操	ゲートゴルフ	カレンダー作り		牛乳ジェンガ	
23	24	25	26	27	28	29	
自由活動	魚釣り	輪投げ	風船バレー	テーブル ホッケー	脳トレクイズ	ダービーゲーム	
30	31	<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>					
自由活動	玉入れ						

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。

