

2025年

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

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。

