




2023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	5	6	7
福笑い ゲーム	福笑い ゲーム	リズム 体操	トランプ	リズム 体操	脳トレ	体力測定
8	9	10	11	12	13	14
自由活動	ボール 運動	しりとり ゲーム	風船 バレー	ぬり絵	リズム 体操	おやつ づくり
15	16	17	18	19	20	21
自由活動	しりとり ゲーム	トランプ	風船 バレー	ぬり絵	リズム 体操	ドライブ
22	23	24	25	26	27	28
自由活動	脳トレ	棒体操	伝言 ゲーム	ぬり絵	自己紹介 ゲーム	カラオケ 大会
29	30	31				
自由活動	棒体操	リズム 体操				
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>昼食前：ラジオ体操、口腔体操 14時～：上下肢体操</p> </div>						



ボランティアさんを募集しています。  
踊りや演奏、マジックなどの発表・体操・花壇など外回りの除草など。  
いつでもお気軽にお越し下さい。



担当：亀谷