



2023年8月

輝ゆとり～な レクリエーション予定表



日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		 転倒予防 体操	 リズム 体操	 伝言ゲーム	 トランプ	 カラオケ 大会
6 自由活動 	7 塗り絵 	8 しりとり ゲーム 	9 転倒予防 体操 	10 風船バレー 	11 脳トレ 	12 リズム 体操
13 自由活動 	14 トランプ 	15 棒体操 	16 自己紹介 ゲーム 	17 リズム 体操 	18 塗り絵 	19 おやつ作り
20 自由活動 	21 転倒予防 体操 	22 伝言ゲーム 	23 棒体操 	24 しりとり ゲーム 	25 風船バレー 	26 ドライブ
27 自由活動 	28 塗り絵 	29 棒体操 	30 転倒予防 体操 	31 体力測定 		
		昼食前：ラジオ体操、口腔体操 14時～：上下肢体操 以上を毎日行う				



ボランティアさんを募集しています。

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。

担当：本田

