



2023年9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
					棒体操	リズム体操
3	4	5	6	7	8	9
自由活動 	伝言ゲーム 	脳トレ 	棒体操 	塗り絵 	トランプ 	転倒予防 体操
10	11	12	13	14	15	16
自由活動 	しりとり ゲーム 	風船バレー 	自己紹介 ゲーム 	リズム 体操 	輪投げ 	ドライブ
17	18	19	20	21	22	23
自由活動 	塗り絵 	風船バレー 	カラオケ 	棒体操 	脳トレ 	おやつ作り
24	25	26	27	28	29	30
自由活動 	YouTube 鑑賞 	トランプ 	体力測定 	伝言ゲーム 	転倒予防 体操 	リズム体操
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。

担当：本田

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。

