

2024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 | 2 |
| |  | | | | 転倒予防 体操  | ひな祭り  |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 自由活動 |  脳トレ | |  誕生会 |  | 4月の壁画作り | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 自由活動 |  棒体操 & ボール体操 | | | |  カラオケ |  |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 自由活動 |  ボーリング & ゲーゴル | | |  | YouTube 鑑賞  | ドライブ  |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 自由活動 |  風船バレー & 輪投げ | |  | | 10の基本ケア おじぎ体操 尻上げ体操  | |
| 31 |  | 昼食前：ラジオ体操、口腔体操 14時～：上下肢体操 | | | |  |

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。

