

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。

