















2025年

12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 |
| |  牛乳ジェンガ |  棒体操 | テーブル ホッケー | 脳トレクイズ | 玉入れ | ゲードゴルフ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 自由活動 | テーブル ホッケー | 脳トレクイズ | 玉入れ |  ダービーゲーム | カラオケ |  風船バレー |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 自由活動 |  ボール体操 |  棒体操 | ゲートゴルフ |  牛乳ジェンガ |  魚釣り |  輪投げ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 自由活動 | 風船バレー | テーブル ホッケー |  カレンダー作り |  脳トレクイズ |  ダービーゲーム | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 自由活動 | 玉入れ |  ことわざ かるた |  ボーリング | | | |
| <p>午前中：壁画作り、脳トレプリント、カレンダー塗り絵等の作業レク</p> <p>昼食前：ラジオ体操、口腔体操</p> <p>14時～：おじぎ・尻上げ体操（10の基本ケア）を取り入れた準備体操</p> | | | | | | |

ボランティアさんを募集しています。

担当：亀谷

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。

