

2026年

1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
				脳トレクイズ	玉入れ	ゲードゴルフ
4	5	6	7	8	9	10
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
11	12	13	14	15	16	17
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
18	19	20	21	22	23	24
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	
25	26	27	28	29	30	31
自由活動	玉入れ	ことわざ かるた	ボーリング	牛乳ジェンガ	棒体操	テーブル ホッケー
<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。

