

2026年

2月

## 輝ゆとり～な レクリエーション予定表

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

**昼食前：ラジオ体操、口腔体操**

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

A cartoon illustration of a middle-aged man with grey hair and a bow tie, dressed in a black tuxedo, performing a magic trick. He is holding a top hat from which a white dove is emerging. Several playing cards are floating around him against a light blue background.

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越し下さい。

