



令和3年10月予定表

東四つ木在宅サービスセンター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					レクリエーション	レクリエーション
午後					小グループ 脳トレ体操 絵手紙	小グループ 脳トレ体操
					野菜狩りゲーム 転倒予防体操 小物づくり	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 小物づくり
	4	5	6	7	8	9
午前	レクリエーション	レクリエーション	7日華道		レクリエーション	レクリエーション
午後	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	体力測定		小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操
	楽器でリズム 筋力維持体操 小物づくり	紅白玉入れ 筋力維持体操 小物づくり			オンラインレク 筋力維持体操 10月の書道	野球ゲーム 筋力維持体操 小物づくり
	レクリエーション					
	11	12	13	14	15	16
午前	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
午後	小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操 華道	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ タオル体操 かつしか大人のアートフェア見学	小グループ タオル体操 かつしか大人のアートフェア見学
	お箸で上手に 失禁予防体操 小物づくり	音楽 失禁予防体操 10月の書道	ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 小物づくり	落ち葉拾い 失禁予防体操 絵手紙	音楽 失禁予防体操 かつしか大人のアートフェア見学	壁面創作 失禁予防体操 かつしか大人のアートフェア見学
	レクリエーション					
	18	19	20	21	22	23
午前	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
午後	小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ 脳トレ体操	小グループ ペットボトル体操	小グループ ペットボトル体操	小グループ 口腔体操 華道	小グループ 口腔体操
	さつま芋掘りゲーム 姿勢改善体操 小物づくり	さつま芋掘りゲーム 姿勢改善体操 小物づくり	音楽 姿勢改善体操 小物づくり	落ち葉のカード作り 姿勢改善体操 ぬり絵	落ち葉のカード作り 姿勢改善体操 小物づくり	楽器でリズム 姿勢改善体操 絵手紙
	レクリエーション					
	25	26	27	28	29	30
午前	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
午後	小グループ 口腔体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 口腔体操
	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 俳句の会	魚釣りゲーム 転倒予防体操 ハンドベル	オンラインレク 転倒予防体操 絵手紙	楽器でリズム 転倒予防体操 小物づくり	壁面創作 転倒予防体操 俳句の会	ハロウィンを楽しむ 転倒予防体操 ぬり絵
	レクリエーション					

作品展のお知らせ
 11月3日(水)～9日(火)
 恒例の作品展を開催します。
 皆さんの出品お待ちしております。

体力測定会のお知らせ
 10月6日(水) 7日(木)の2日間
 運動の秋にちなんで、皆さんの今の体力
 を測定します。皆さんがんばりましょう！

