

令和3年11月予定表

東四つ木在宅サービスセンター

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操	小グループ 口腔体操	小グループ タオル体操	小グループ ペットボトル体操 華道	小グループ 脳トレ体操	小グループ 口腔体操
午後	音楽体操 姿勢改善体操 小物作り	音楽体操 姿勢改善体操 小物作り	的当てゲーム 姿勢改善体操 小物作り	バランスゲーム 姿勢改善体操 小物作り	風船ゲーム 姿勢改善体操 小物作り	玉投げカルタ 姿勢改善体操 小物作り
	レクリエーション					
	8	9	10	11	12	13
午前	レクリエーション 小グループ ペットボトル体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 手洗い講習会	小グループ 手洗い講習会	小グループ 脳トレ体操
午後	季節の歌を歌おう 転倒予防体操 小物作り	体操双六 転倒予防体操 小物作り	音楽 転倒予防体操 ちぎり絵	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 小物作り	オンラインレク 転倒予防体操 11月の書道	棒体操サッカー 転倒予防体操 絵手紙
	レクリエーション					
	15	16	17	18	19	20
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ ペットボトル体操 華道	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 口腔体操 華道	小グループ タオル体操
午後	早口言葉 失禁予防体操 小物作り	音楽 失禁予防体操 11月の書道	紅葉ゲーム 失禁予防体操 小物作り	楽器でリズム 失禁予防体操 絵手紙	音楽 失禁予防体操 俳句の会	壁面創作 失禁予防体操 ぬり絵
	レクリエーション					
	22	23	24	25	26	27
午前	レクリエーション 小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操	小グループ ペットボトル体操	小グループ タオル体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操
午後	タオル体操 筋力維持体操 陶芸	壁面創作 筋力維持体操 陶芸	オンラインレク 筋力維持体操 絵手紙	壁面創作 筋力維持体操 ぬり絵	ハーモニカで歌おう 筋力維持体操 小物づくり	楽器でリズム 筋力維持体操 小物作り
	レクリエーション					
	29	30				
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操				
午後	楽器でリズム 転倒予防体操 俳句の会	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 小物作り				
	レクリエーション					

作品展のお知らせ

3日(水)～9日(火)9時～17時(最終日は15時まで)
7日(日)は行っていませんのでご了承くださいませ。

