

令和7年11月予定表

東四つ木在宅サービスセンター

	月	火	水	木	金	土
日						1
午前						レクリエーション
午後						にぎにぎ体操
	3	4	5	6	7	8
午前	レクリエーション					→
午後	ゴム体操 音楽 筋力体操 小物作り	タオル体操 小グループ 筋力体操 小物作り	脳トレ体操 小グループ 筋力体操 小物作り	ペットボトル体操 華道 小グループ 筋力体操 小物作り	にぎにぎ体操 小グループ 筋力体操 ちぎり絵	口腔体操 小グループ 筋力体操 絵手紙
	9	10	11	12	13	14
午前	レクリエーション					15
午後	脳トレ体操 小グループ 転倒予防体操 ちぎり絵	ペットボトル体操 華道 小グループ 転倒予防体操 小物作り	にぎにぎ体操 小グループ 転倒予防体操 絵手紙	音楽体操 小グループ 転倒予防体操 小物作り	口腔体操 音楽 転倒予防体操 陶芸	タオル体操 小グループ 転倒予防体操 11月の書道
	16	17	18	19	20	21
午前	レクリエーション					22
午後	にぎにぎ体操 華道 小グループ 失禁予防体操 小物作り	音楽体操 音楽 失禁予防体操 11月の書道	口腔体操 小グループ 失禁予防体操 小物作り	ゴム体操 小グループ 失禁予防体操 絵手紙	タオル体操 華道 小グループ 失禁予防体操 11月の書道	ペットボトル体操 小グループ 失禁予防体操 小物作り
	23	24	25	26	27	28
午前	レクリエーション					29
午後	口腔体操 小グループ 姿勢改善体操 11月の書道	ゴム体操 小グループ 姿勢改善体操 ハンドベル	タオル体操 小グループ 姿勢改善体操 陶芸	脳トレ体操 小グループ 姿勢改善体操 小物作り	ペットボトル体操 小グループ 姿勢改善体操 小物作り	音楽体操 小グループ 映画鑑賞
	30	ク	リ	エ	シ	ヨ

