

令和7年12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
午前	レクリエーション					
午後	タオル体操	ゴム体操	口腔体操	ペットボトル体操	にぎにぎ体操	脳トレ体操
午後	小グループ姿勢改善体操 12月の書道	小グループ姿勢改善体操 小物作り	小グループ姿勢改善体操 小物作り	小グループ姿勢改善体操 小物作り	小グループ姿勢改善体操 絵手紙	小グループ姿勢改善体操 絵手紙
午前	レクリエーション	8	9	10	11	12
午後	ゴム体操	脳トレ体操	タオル体操	音楽体操	ペットボトル体操	にぎにぎ体操
午後	小グループ筋力体操 新聞ちぎり絵	音楽筋力体操 ハンドベル	小グループ筋力体操 小物作り	小グループ筋力体操 12月の書道	小グループ筋力体操 調理リハ	小グループ筋力体操 調理リハ
午前	レクリエーション	15	16	17	18	19
午後			ペットボトル体操	にぎにぎ体操	笑いヨガ	口腔体操
午後			小グループ転倒予防体操 絵手紙	小グループ転倒予防体操 絵手紙	音楽転倒予防体操 新聞ちぎり絵	小グループ転倒予防体操 小物作り
午前	レクリエーション	22	23	24	25	26
午後	音楽体操 華道	にぎにぎ体操 華道	脳トレ体操	口腔体操 華道	ゴム体操 華道	タオル体操
午後	小グループ失禁予防体操 12月の書道	小グループ失禁予防体操 陶芸	小グループ失禁予防体操 12月の書道	小グループ失禁予防体操 小物作り	映画鑑賞	小グループ今年最後締めの体操 小物作り
午前	レクリエーション					



忘年会

15日（月）、16日（火）
今年を締めくくる行事です。
皆さんで楽しい時間を過ごしましょう。

年末年始のお知らせ

12月29日（月）～1月3日（土）は
お休みをさせていただきます。
新年は1月5日（月）から通常通りです。
皆様のお越しをお待ちしております。