

# 令和8年4月予定表

## 東四つ木在宅サービスセンター

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
午前			レクリエーション			→
午後			口腔体操	ペットボトル体操 カラオケ 華道	タオル体操	にぎにぎ体操
			筋力体操 小物づくり	筋力体操 小物づくり	筋力体操 映画鑑賞	筋力体操
	レクリエーション					
	6	7	8	9	10	11
午前	レクリエーション					→
午後	音楽体操	ペットボトル体操 華道	タオル体操	音楽体操 カラオケ	ゴム体操	口腔体操
	転倒予防体操 小物づくり	音楽	転倒予防体操 小物づくり	転倒予防体操 小物づくり	転倒予防体操 絵手紙	転倒予防体操
	レクリエーション					
	13	14	15	16	17	18
午前	レクリエーション					→
午後	ゴム体操 華道	口腔体操	脳トレ体操	にぎにぎ体操 カラオケ	音楽体操 華道 音楽	ペットボトル体操
	失禁予防体操 新聞ちぎり絵	失禁予防体操 ルミナスジオメトリー	失禁予防体操 開運絵手紙	失禁予防体操 開運絵手紙	失禁予防体操 フラワー染め	失禁予防体操 陶芸
	レクリエーション					
	20	21	22	23	24	25
午前	レクリエーション					→
午後	にぎにぎ体操	音楽体操	ゴム体操	口腔体操 カラオケ	脳トレ体操	タオル体操
	音楽 姿勢改善体操 フラワー染め	姿勢改善体操 書道	姿勢改善体操 ルミナスジオメトリー	姿勢改善体操 新聞ちぎり絵	姿勢改善体操 陶芸	姿勢改善体操 書道
	レクリエーション					
	27	28	29	30		
午前	レクリエーション					
午後	脳トレ体操	ゴム体操	口腔体操	ペットボトル体操		
	筋力体操 書道	筋力体操 ハンドベル	筋力体操 小物づくり	筋力体操 書道		
	レクリエーション					

新年度がいよいよ始まりました。  
 暖かい日が増えましたが寒暖差が激しい季節でもあります。  
 体調に気を付けて元気に過ごしましょう。