

令和6年10月予定表

東四つ木在宅サービスセンター

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前		レクリエーション				
午後		ペットボトル体操	脳トレ体操	脳トレ体操 華道	にぎにぎ体操	タオル体操
		失禁予防体操 小物作り	ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 陶芸	失禁予防体操 ぬりえ	失禁予防体操 陶芸	失禁予防体操
		レクリエーション				
	7	8	9	10	11	12
午前	レクリエーション					
午後	ゴム体操 華道 音楽 筋力体操 ちぎり絵	音楽体操 華道 筋力体操			口腔体操 華道 筋力体操	百歳記念 筋力体操 絵手紙
	レクリエーション					
	14	15	16	17	18	19
午前	レクリエーション					
午後	手洗い講習会	手洗い講習会	ゴム体操	口腔体操	脳トレ体操	脳トレ体操
	転倒予防体操 10月の書道	音楽 転倒予防体操 小物作り	転倒予防体操 10月の書道	転倒予防体操 絵手紙	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操	転倒予防体操
	レクリエーション					
	21	22	23	24	25	26
午前	レクリエーション					
午後	脳トレ体操	脳トレ体操	タオル体操	ゴム体操	ペットボトル体操	口腔体操
	姿勢改善体操 ちぎり絵	姿勢改善体操 10月の書道	姿勢改善体操 絵手紙	音楽 姿勢改善体操 小物作り	皆でコーラス 姿勢改善体操 絵手紙	映画鑑賞
	レクリエーション					
	28	29	30	31		
午前	レクリエーション					
午後	にぎにぎ体操	口腔体操	百歳記念	音楽体操		
	ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 小物作り	失禁予防体操 ハンドベル	失禁予防体操 小物作り	失禁予防体操 10月の書道		
	レクリエーション					

10月9日（水）10日（木）は運動会です。  
お昼にはお楽しみ献立をご用意致します。  
色々な競技を考えていますので、皆様で運動して  
盛り上がりましょう！！

