

10月の活動予定

時間/月日	10月5日(月)	10月9日(金)	10月16日(金)	10月19日(月)	10月23日(金)	10月26日(月)	10月30日(金)	備 考
9:30	受付・健康チェック	受付・健康チェック	受付・健康チェック	受付・健康チェック	受付・健康チェック	受付・健康チェック	受付・健康チェック	◎毎回可能 ・健康相談（血圧測定） ・卓球/読書 ・カラオケ ・囲碁、将棋、オセロなど （相手による） ・1日いる方は、食事前に 口腔体操 ・昼食は弁当持参か お弁当の注文（自費） ◎入浴 ・毎週月曜 午後 男性 ・毎週金曜 午後 女性 ※ 今後整備を行い、 行っていく予定行事 ・グランドゴルフ ・料理教室 ・クラフト作成
	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
10:00	体操・運動	体操・運動	体操・運動	体操・運動	体操・運動	体操・運動	体操・運動	
11:00	脳トレ	カラオケ	写経教室	貯筋体操	脳トレ運動	タオル体操	脳トレ	
11:55	口腔体操	口腔体操	口腔体操	口腔体操	口腔体操	口腔体操	口腔体操	
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
13:30	体操・運動	体操・運動	体操・運動	体操・運動	体操・運動	体操・運動	体操・運動	
14:30	竹細工	体力測定	カラオケ体操	映画鑑賞	手芸(編み物)	デッサン教室	フラダンス	
15:30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
16:00	終了	終了	終了	終了	終了	終了	終了	
持参して 頂く物	午前							
			・筆ペン					
	午後							
	・小刀 ・軍手 ・ヤスリ				・かぎ棒			

※ 入浴をされる方は、入浴道具一式ご持参ください。

汗拭き用のタオルが必要な方は、ご持参ください。