

令和元年 9月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土			
	2	3	4	5	6	7			
午前	カラオケ・頭の体操	頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	頭の体操			
目的	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化			
午後	缶倒しゲーム	ジョウダンハワイアンズ	テーブルのせゲーム	輪投げゲーム	ボウリングゲーム	みんなでハーモニー			
目的	上肢の運動	音楽を楽しみリフレッシュ	上肢の運動	上肢の運動	上肢の運動	音楽に親しむ			
	9	10	11	12	13	14			
午前	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	はつらつセンター芸能祭			
目的	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	健康長寿のお祝い			
	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操			
午後	愛和会民謡	キックボリング	書道	テーブルのせゲーム	敬老会	敬老会			
目的	故郷に親しむ	下肢の運動	集中力向上	上肢の運動	管弦楽に親しむ	一五一会サウンズ			
	16	17	18	19	20	21			
午前	カラオケ・頭の体操	頭の体操	頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カレンダー			
目的	健康長寿のお祝い	脳を活性化	脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	季節を感じる			
	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操			
午後	敬老会	光が丘ハーモニー	愛和会民謡	カレンダー	カレンダー	書道			
目的	練馬のコロッケ	ハーモニカ演奏・音楽に親しむ	故郷に親しむ	季節を感じる	季節を感じる	季節を感じる			
	23	24	25	26	27	28			
午前	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操	カラオケ・頭の体操			
目的	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化	肺機能をも高める・脳を活性化			
	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操	リハ体操			
午後	テーブルのせゲーム	輪投げゲーム	パターゴルフ	風船釣りゲーム	缶倒しゲーム	パターゴルフ			
目的	上肢の運動	上肢の運動	上肢の運動	上肢の運動	上肢の運動	上肢の運動			
	30								
午前	カラオケ・頭の体操								
目的	肺機能をも高める・脳を活性化								
午後	投てきゲーム								
目的	上肢の運動								

