



# 10月活動予定表



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前の活動		食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋… 練馬デイサービスセンターでは【体力測定】と【運動会】を行います。  みなさん、頑張りましょう♪			頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動					<b>体力測定</b>	<b>体力測定</b>	<b>体力測定</b>
1:30~					今月の歌 詩吟の会	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操
3:30~							
	4	5	6	7	8	9	10
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動		<b>運動会</b>	<b>運動会</b>	マジックショー	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り
1:30~				今月の歌	カラオケ	カラオケ	カラオケ
3:30~		今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 詩吟の会	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操
	11	12	13	14	15	16	17
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動		紅白対抗合戦	絵手紙 カラオケ	工作・カラオケ・テーブル ゲーム・その他	書道 カラオケ	紅白対抗合戦	書道 カラオケ
1:30~			今月の歌	今月の歌	今月の歌	音楽の会	今月の歌
3:30~		今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 詩吟の会		今月の歌 リフレッシュ体操
	18	19	20	21	22	23	24
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動		音楽療法	DVD鑑賞 カラオケ	チェア-ヨガ	レクリエーション カラオケ	ギターご披露	工作・カラオケ・テーブル ゲーム・その他
1:30~			音楽の会	今月の歌	今月の歌	今月の歌	今月の歌
3:30~		今月の歌 リフレッシュ体操		今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 詩吟の会	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操
	25	26	27	28	29	30	31
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動		茶道 カラオケ	紅白対抗合戦	☆華道	工作・カラオケ・テーブル ゲーム・その他	書道 カラオケ	レクリエーション カラオケ
1:30~			今月の歌	今月の歌	今月の歌	今月の歌	今月の歌
3:30~		今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 詩吟の会	今月の歌 リフレッシュ体操	今月の歌 リフレッシュ体操

☆印の活動は有料活動にて事前にお申し込み用紙を配布させていただきます。

※活動は変更になることがあります。ご了承ください。