



10月活動予定表



	日 29	月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前			脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操
午後			癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間
おやつ後			テーブルゲーム	書道	唱歌カルタ	おやつ作り	おやつ作り
	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
午前	★休日★	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操
午後		癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間
おやつ後		絵手紙 認知症予防の体操	玉入れゲーム 認知症予防の体操	運動会 認知症予防の体操	運動会 認知症予防の体操	みんなで歌おう会 認知症予防の体操	パターゴルフ 音楽会(大西先生)
	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
午前	★休日★	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操
午後		癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間
おやつ後		ポケネット 認知症予防の体操	わくわく絵本 認知症予防の体操	☆個別趣味活動 認知症予防の体操	ポケネット 認知症予防の体操	☆書道 音楽会(大西先生)	☆華道/カラオケ 認知症予防の体操
	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
午前	★休日★	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操
午後		癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間
おやつ後		チェアーヨガ 認知症予防の体操	音楽療法 認知症予防の体操	テーブルゲーム 認知症予防の体操	朗読会 認知症予防の体操	個別趣味活動 認知症予防の体操	DVD鑑賞/けやき祭り 音楽会(大西先生)
	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2
午前	★休日★	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操	脳トレ・体操		
午後		癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間	癒しの時間		
おやつ後		茶道 認知症予防の体操	マジックショー 認知症予防の体操	唱歌カルタ 認知症予防の体操	個別趣味活動 認知症予防の体操		

☆10月の豆知識☆

秋といえば、美味しいものが沢山あり「食欲の秋」とも呼ばれています。ですが、その裏で最も食中毒が起こりやすいのが10月とされ「食中毒の秋」とも呼ばれているそうです。理由は夏の暑さによる体力や免疫力の低下に加え、運動会や行楽地など、野外で食事をする機会が多いことが挙げられます。予防としては①菌を付けない②増やさない③やっつけるの徹底が大切です。皆様も十分ご注意下さい。

＜食欲の秋＞
今月のおやつ作りは4日と5日！
「さつま芋団子のきな粉和え」を作ります。
皆様で、甘くて美味しいお団子を作りましょう！
お楽しみに☆



＜スポーツの秋＞
9日、10日は
☆運動会☆
チーム対抗の競技行い、勝ったチームには豪華なメダルも… 来年は東京オリンピック。皆様もたくさん体を動かしましょう！



＜芸術の秋＞
絵手紙作り、パッチワークに書道や華道と、その他にも、たくさんの制作活動を予定しております。是非ご参加下さい。