

令和元年11月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土	
						1  リハビリ体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操	2  カラオケ大会 歌って元気! 心肺機能活性 入浴 趣味活動 棒体操
3	4  リハビリ体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	5  脳トレ 脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 貯筋体操	6  はつらつ体操 全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	7  カトレヤ幼稚園 交流会 異世代との交流 入浴 趣味活動 貯筋体操	8  PM民謡 三味線・尺八 一緒に歌って 心身の活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	9  タオル体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	
10	11  カラオケ大会 歌って元気! 心肺機能活性 入浴 趣味活動 ポール体操	12  季節の 折り紙 手指の運動 脳の活性化 入浴 趣味活動 ポール体操	13  カラオケ大会 歌って元気! 心肺機能活性 入浴 趣味活動 ポール体操	14  季節の 折り紙 手指の運動 脳の活性化 入浴 趣味活動 ポール体操	15  季節の 折り紙 手指の運動 脳の活性化 入浴 趣味活動 ポール体操	16  脳トレ 脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 ポール体操	
17	18  PM 小林さん 歌の会 歌と楽器演奏 全身の活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	19  リハビリ体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	20  PM 飯野さん 手踊り 細やかな振り 集中力UP 入浴 趣味活動 貯筋体操	21  志々目先生 音楽療法 歌と楽器演奏 心身の活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	22  カラオケ大会 歌って元気! 心肺機能活性 入浴 趣味活動 貯筋体操	23  たんぽぽ 歌の会 歌って元気! 心肺機能活性 入浴 趣味活動 貯筋体操	
24	25  タオル体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操	26  パワカレ 関町ユニット 一緒に歌って 心身の活性化 入浴 趣味活動 棒体操	27  リハビリ体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操	28  歌唱の会 歌って元気! 心肺機能活性 入浴 趣味活動 棒体操	29  脳トレ 脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 棒体操	30  カラオケ大会 歌って元気! 心肺機能活性 入浴 趣味活動 棒体操	
第3週は“かわり湯” ☆11月はもみじ湯です!							
 第3週は“喫茶” ☆おやつ時間に、コーヒーか紅茶をどうぞ! 							