

# 令和3年10月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	  				1  リハビリ体操	2  脳トレ
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">体力測定月間</div>				全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操	脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 棒体操
3	4  カラオケ大会	5  リハビリ体操	6  タオル体操	7  カラオケ大会	8  雑学クイズ	9  リハビリ体操
	歌って元気！ 心肺機能活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	歌って元気！ 心肺機能活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 貯筋体操	全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操
10	11  リハビリ体操	12  脳トレ	13  AM リハビリ体操 PM 選択活動	14  AM リハビリ体操 PM 選択活動	15  AM はつらつ体操 PM 映画会	16  AM はつらつ体操 PM 映画会
	全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 ボール体操	脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 ボール体操	全身の運動 自分で選ぶ 入浴 趣味活動 ボール体操	全身の運動 自分で選ぶ 入浴 趣味活動 ボール体操	心豊かにする 脳の活性化 入浴 趣味活動 ボール体操	心豊かにする 脳の活性化 入浴 趣味活動 ボール体操
17	18  雑学クイズ	19  タオル体操	20  はつらつ体操	21  O×クイズ	22  タオル体操	23  はつらつ体操
	脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 貯筋体操	上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	脳の活性化 上半身の運動 入浴 趣味活動 貯筋体操	上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操	全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操
24	25  タオル体操	26  AM リハビリ体操 PM 草地介護士の歌の会	27  AM リハビリ体操 PM 草地介護士の歌の会	28  はつらつ体操	29  脳トレ	30  カラオケ大会
	上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操	一緒に歌って 心身の活性化 入浴 趣味活動 棒体操	一緒に歌って 心身の活性化 入浴 趣味活動 棒体操	全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操	脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 棒体操	歌って元気！ 心肺機能活性化 入浴 趣味活動 棒体操
31	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p><b>第3週は かわり湯 ☆10月はコスモス湯です！</b></p> <p><b>第3週は喫茶週間。 ☆おやつの時間に、コーヒーか紅茶をどうぞ！</b></p> <p>※行事予定は変更になる場合がありますのでご了承下さい。</p> </div>  </div>					