

令和5年 11月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			カラオケ	タオル体操	脳トレ	カラオケ
目的			歌って元気！ 心肺機能活性化	上半身の運動 運動神経活性化	脳の活性化 集中力を高める	歌って元気！ 心肺機能活性化
午後			趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動
目的			社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める
体操	体力測定月間		貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操
5	6	7	8	9	10	11
午前	カラオケ	タオル体操	脳トレ	〇×クイズ	リハビリ体操	雑学クイズ
目的	歌って元気！ 心肺機能活性化	上半身の運動 運動神経活性化	脳の活性化 集中力を高める	脳の活性化	全身の運動 運動神経活性化	脳の活性化
午後	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動
目的	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める
体操	棒体操	棒体操	棒体操	棒体操	棒体操	棒体操
12	13	14	15	16	17	18
午前	リハビリ体操	カラオケ	カラオケ	リハビリ体操	雑学クイズ	タオル体操
目的	全身の運動 運動神経活性化	歌って元気！ 心肺機能活性化	歌って元気！ 心肺機能活性化	全身の運動 運動神経活性化	脳の活性化	上半身の運動 運動神経活性化
午後	選択活動	おやつレク	おやつレク	選択活動	趣味活動	趣味活動
目的	自分で選ぶ	選んで作って!	選んで作って!	自分で選ぶ	社会性を深める	社会性を深める
体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操
19	20	21	22	23	24	25
午前	脳トレ	タオル体操	リハビリ体操	カラオケ	リハビリ体操	〇×クイズ
目的	脳の活性化 集中力を高める	上半身の運動 運動神経活性化	全身の運動 運動神経活性化	歌って元気！ 心肺機能活性化	全身の運動 運動神経活性化	脳の活性化
午後	趣味活動	青木さん ギター演奏	趣味活動	大根プラス	趣味活動	趣味活動
目的	社会性を深める	一緒に歌って 心身の活性化	社会性を深める	一緒に歌って 心身の活性化	社会性を深める	社会性を深める
体操	ボール体操	ボール体操	ボール体操	ボール体操	ボール体操	ボール体操
26	27	28	29	30		
午前	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成		
目的	手指の運動 脳の活性化	手指の運動 脳の活性化	手指の運動 脳の活性化	手指の運動 脳の活性化		
午後	趣味活動	博愛ユニットの 歌おう会	博愛ユニットの 歌おう会	趣味活動		
目的	社会性を深める	一緒に歌って 心身の活性化	一緒に歌って 心身の活性化	社会性を深める		
体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操		

第3週は、かわり湯、 ☆11月はもみじ湯です！

第3週は喫茶週間です。☆おやつ時間に、コーヒーか紅茶をどうぞ！

※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。

