



生活サポート コパン

10月 活動予定表



	日	月	火	水	木	金	土
活動時間	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
AM 10:00~11:00						いきいき健康活動	パソコン活動
PM 13:30~14:30						ほっこりスイーツ ~ティラミス風~	サタデー活動
AM 10:00~11:00	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
PM 13:30~14:30	休み	軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~ パソコン活動	園芸活動 料理活動 ~メニュー決め~ 基礎学習クッキング	創作活動 ~木工業~ 室内レク活動	フリー活動 コミュニUP活動 ~お茶・雑話・スピーチ~	いきいき健康活動 ほっこりスイーツ ~チュロス~	パソコン活動 サタデー活動 ~お茶・座学~
AM 10:00~11:00	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
PM 13:30~14:30	休み	軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~ パソコン活動	園芸活動 料理活動 ~調理実習~	創作活動 ~木工業~ 室内レク活動	フリー活動 コミュニUP活動 ~お茶・雑話・スピーチ~	いきいき健康活動 ほっこりスイーツ ~お芋のモンブラン~	パソコン活動 サタデー活動 ~お茶・座学~
AM 10:00~11:00	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
PM 13:30~14:30	休み	軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~ パソコン活動	園芸活動 料理活動 ~調理実習~	創作活動 室内レク活動	フリー活動 コミュニUP活動 ~お茶・雑話・スピーチ~	いきいき健康活動 ほっこりスイーツ ~台湾カステラ~	パソコン活動 サタデー活動 ~お茶・座学~
AM 10:00~11:00	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
PM 13:30~14:30	休み	軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~ パソコン活動	園芸活動 料理活動 ~調理実習~	創作活動 室内レク活動	フリー活動 コミュニUP活動 ~お茶・雑話・スピーチ~	いきいき健康活動 ほっこりスイーツ ~スイートポテト~ 11月メニュー決め	パソコン活動 サタデー活動 16時~
AM 10:00~11:00	31日						
PM 13:30~14:30	休み						

※ グループ活動以外に、個別の活動も行っています。

2021.10