



生活サポート コパン



11月

活動予定表



	日	月	火	水	木	金	土
活動時間 AM 10:00~ 11:00	31日	1日 軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~	2日 園芸活動	3日 文化の園 休み	4日 フリー活動	5日 いきいき健康活動	6日 パソコン活動
PM 13:30~ 14:30		パソコン活動	料理活動 ~メニュー決め~ 基礎学習クッキング		コミュニUP活動 ~お茶・雑話・スピーチ~	ほっこりスイーツ ~ごまごまクッキー~	サタデー活動 ~お茶・座学~
AM 10:00~ 11:00	7日 休み	8日 軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~	9日 園芸活動	10日 創作活動	11日 フリー活動	12日 いきいき健康活動	13日 パソコン活動
PM 13:30~ 14:30		パソコン活動	料理活動 ~調理実習~	室内レク活動	コミュニUP活動 ~お茶・雑話・スピーチ~	ほっこりスイーツ ~ミルクレープ~	サタデー活動
AM 10:00~ 11:00	14日 休み	15日 軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~	16日 園芸活動	17日 創作活動	18日 フリー活動	19日 いきいき健康活動	20日 パソコン活動
PM 13:30~ 14:30		パソコン活動	料理活動 ~調理実習~	室内レク活動	コミュニUP活動 ~お茶・雑話・スピーチ~	ほっこりスイーツ ~オムレット~	サタデー活動
AM 10:00~ 11:00	21日 休み	22日 軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~	23日 重労働感謝の日 休み	24日 創作活動	25日 フリー活動	26日 いきいき健康活動	27日 パソコン活動
PM 13:30~ 14:30		パソコン活動		室内レク活動	コミュニUP活動 ~お茶・雑話・スピーチ~	ほっこりスイーツ ~カレーパン~ 12月メニュー決め	サタデー活動 ~お茶・座学・コーラ~ 16時~ 自集いの会
AM 10:00~ 11:00	28日 休み	29日 軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~	30日 園芸活動	紅葉の季節			紅葉の季節
PM 13:30~ 14:30		パソコン活動	料理活動 ~調理実習~	紅葉の季節			紅葉の季節

※ グループ活動以外に、個別の活動も行っています。

2021.11