



	日	月	火	水	木	金	土
活動時間 AM 10:00~ 11:00	休み		1日 園芸活動	2日 創作活動 カレンダー作り ペーパークラフト	3日 フリー活動	4日 いきいき健康活動 ~体操・ゲーム~	5日 パソコン・学習活動
PM 13:30~ 14:30			料理活動 ~メニュー決め~	レク活動 ~かけはし合同卓球~	コミュニUP活動 ~お茶・談話・スピーチ~	ほっこりスイーツ ~メニュー決め~	サタデー活動 ~スポーツ・音楽・創作~
AM 10:00~ 11:00	休み	6日	7日 軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~	8日 園芸活動	9日 創作活動 カレンダー作り ペーパークラフト	10日 フリー活動	11日 いきいき健康活動 ~体操・ゲーム~
PM 13:30~ 14:30			パソコン・学習活動	料理活動	レク活動 ~かけはし合同卓球~	コミュニUP活動 ~お茶・談話・スピーチ~	ほっこりスイーツ
AM 10:00~ 11:00	休み	13日	14日 スポーツの日 休み	15日 園芸活動	16日 創作活動 カレンダー作り ペーパークラフト	17日 ドライブ	18日 いきいき健康活動 ~体操・ゲーム~
PM 13:30~ 14:30				料理活動	レク活動 ~かけはし合同卓球~	コミュニUP活動 ~お茶・談話・スピーチ~	ほっこりスイーツ
AM 10:00~ 11:00	休み	20日	21日 軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~	22日 バレー大会 応援♪	23日 創作活動 カレンダー作り ペーパークラフト	24日 フリー活動	25日 いきいき健康活動 ~体操・ゲーム~
PM 13:30~ 14:30			パソコン・学習活動	料理活動	レク活動 ~かけはし合同卓球~	コミュニUP活動 ~お茶・談話・スピーチ~	ほっこりスイーツ
AM 10:00~ 11:00	休み	27日	28日 軽運動活動 ~ストレッチ・ヨガ~	29日 園芸活動	30日 創作活動 カレンダー作り ペーパークラフト	31日 フリー活動	
PM 13:30~ 14:30			パソコン・学習活動	料理活動	レク活動 ~かけはし合同卓球~	コミュニUP活動 ~お茶・談話・スピーチ~	

※ グループ活動以外に、個別の活動も行っています。

2024.10月

軽運動活動
~ストレッチ・ヨガ~

