

12月レクリエーション表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--------------|--|---|-------------------------------|
| <p>・レクリエーションにご参加の際はマスク着用をお願いします。 ・感染状況により変更になる可能性もございます。 ・健美操の先生による【リラックス肩甲骨ヨガ】の体験が19日にございますのでお気楽にお越しください。普段使わない部位を柔らかくしていきましょう♪ ・23日はクリスマス会を行います◎スタッフによる出し物を致しますので見に来て下さい。 ・すみれが丘小学校で活動しているダンススクールの子供たちが24日に踊りに来てくれます♪</p> | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 9:30~10:15~ 太極拳 14:00~ 中川先生の ギターコンサート | 10:00~ 5階 書道の会 13:30~ ちほ先生のみんなで 歌おう | 9:30~ 健美操 | 9:45~ サロン タオル体操 13:30~ サロン 季節のクラフト 園芸ピック | 10:00~ ミュージックシャワー 13:30~ 庭園散歩 14:30~各階ツリー飾り 13:30~ 5階 陶芸【湯呑とカップ】 | 13:30~(全階) 体操 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 9:45~ サロン 映画 | 9:30~ 健美操 お寿司出前【2・3・5階】 14:00~ サロン めいえ・絵手紙 | 9:30~10:15~ 太極拳 お寿司出前【4階】 14:00~ フラワーアレンジメント | 9:45~ 体操 | エssenパン屋さん 10:45~サロン 13:30~ 梓先生のシニアヨガ | 10:00~ ミュージックシャワー 13:30~ 5階 陶芸【湯呑とカップ】 | 13:30~(全階) 体操 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 9:45~ 園芸 13:30~ リラックス肩甲骨ヨガ | 10:00~ 5階 書道の会 13:30~ ちほ先生のみんなで 歌おう | 9:30~ 健美操 | 9:30~10:15~ 太極拳 13:30~ サロン 歌の会 | 9:30~ フラダンス 13:30~ クリスマス会 | 14:00~ キャンディーキッズ キッズダンス |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | 9:30~ 健美操 13:30~ 体操 | 9:45~ 中川先生の ギターコンサート 14:00~ フラワーアレンジメント | 13:30~ 体操 | 10:00~ ミュージックシャワー | 9:45~ サロン 映画 | |

脳トレ問題です。 お時間ある時に考えてみて下さい。今回はクイズです♪ このレクリエーション表にサンタクロースは何人いるでしょうか♡

問1

①冬の風邪を予防するのに効果的なのは次のうちどれ？

②外から帰ってしなくてはならないのは【手洗い】と何？

③冬に食べると身体がポカポカ温まる食べ物は？

④冬に食べると風邪を引きにくくなるフルーツは何？

1、マフラー
1、鏡で髪型チェック
1、しょうが
1、桃

2、手袋
2、うがい
2、わさび
2、なし

3、マスク
3、携帯チェック
3、塩コショウ
3、みかん

