

9月レクリエーション表

9月	月	火	水	木	金	土
				毎日の日課	1	2
	* 場合により内容 が変更になる事が あります	* ご参加の際は マスクを着用して 下さい		①手洗い ②水分補給 ③手足の運動	10:00～ ミュージックシャワー  13:30～ 百人一首 	9:45～ 体操 
3	4	5	6	7	8	9
9:45～ ぬいえ 2Fラウンジ 	9:45～ 太極拳  リクエストは当日も受付ます 13:30～ カラオケ 	10:00～ 書道の会  13:30～ ちほ先生のみんなで 歌おう 	9:30～ リラックス肩甲骨ヨガ	10:00～ 音楽セラピー  13:30～ 体操 	9:45～ 中川先生の ギターコンサート  13:30～ 陶芸 5階	9:45～ 体操 
10	11	12	13	14	15	16
9:40～ 映画の日 	9:30～ 健美操  リクエストは当日も受付ます 13:30～ カラオケ 	9:45～ 太極拳  14:00～ 5階 フラワーアレンジメント 	9:45～ 園芸  13:30～ 梓先生のシニアヨガ 	9:40～ フラダンス  13:30～ 体操 	10:00～ ミュージックシャワー  13:30～ 陶芸 5階	13:30～ 体操 
17	18	19	20	21	22	23
9:45～ ぬいえ 2Fラウンジ 	9:45～ 百人一首  敬老の日 13:30～ 体操	10:00～ 書道の会  13:30～ ちほ先生のみんなで 歌おう 	9:30～ 健美操 	エッセンパン屋さん 10:45～サロン  13:30～ 梓先生のシニアヨガ 	9:45～ 体操 リクエストは当日も受付ます 13:30～ カラオケ 	9:45～ 体操 秋分の日 
24	25	26	27	28	29	30
9:45～ ぬいえ 2Fラウンジ 	9:30～ 健美操  リクエストは当日も受付ます 13:30～ カラオケ 	9:45～ 体操  14:00～ 5階 フラワーアレンジメント 	9:45～ 園芸 	9:45～ 太極拳  13:30～ ぬいえ 	9:45～ 中川先生の ギターコンサート  13:30～ 梓先生のシニアヨガ 	9:45～ 体操 


水分補給


水分補給


水分補給


水分補給

★虫食いクイズです。
□をひらがなで埋めてみましょう

①□ず□し
秋の風物詩

②□んど□か□
精一杯走ります

③い□□り
新米は楽しみです

④□つた□
そろそろ収穫、良い香り

⑤□が□ば□
時期を忘れず必ず咲きます

①鈴虫②運動会③稲刈り
④松茸⑤彼岸花