

# じゅらく11月の活動予定表

| 日         | 月                   | 火                | 水                    | 木                | 金                    | 土         |
|-----------|---------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|-----------|
| <b>1</b>  | <b>2</b>            | <b>3</b>         | <b>4</b>             | <b>5</b>         | <b>6</b>             | <b>7</b>  |
| 午前        | スマイルクラブ<br>折紙（くす玉）  | お休み              | 肩こり解消体操              | 通所サービス<br>お楽しみ   | けん玉と<br>ミカンまる体操      | 午前        |
| 午後        | 機能アップ教室<br>個別運動&体操① |                  | 機能アップ教室<br>個別運動&体操①  |                  | 脳活に挑戦                | 午後        |
| <b>8</b>  | <b>9</b>            | <b>10</b>        | <b>11</b>            | <b>12</b>        | <b>13</b>            | <b>14</b> |
| 午前        | スマイルクラブ<br>脳トレ      | 通所サービス<br>おもしろレク | いろいろなツボを押し<br>てみよう   | 通所サービス<br>おもしろレク | レッツ！<br>ミカンまる体操      | 午前        |
| 午後        | 機能アップ教室<br>個別運動&体操② |                  | 機能アップ教室<br>個別運動&体操②  |                  | 昭和の名優鑑賞会<br>藤山寛美     | 午後        |
| <b>15</b> | <b>16</b>           | <b>17</b>        | <b>18</b>            | <b>19</b>        | <b>20</b>            | <b>21</b> |
| 午前        | スマイルクラブ<br>絵手紙      | 通所サービス<br>大吉体操   | 懐かしの伝承遊び<br>～けん玉&コマ～ | 通所サービス<br>大吉体操   | 川柳を始めませんか            | 午前        |
| 午後        | 機能アップ教室<br>個別運動&体操③ |                  | 機能アップ教室<br>個別運動&体操③  |                  | カラダ再発見<br>～体の動きを知ろう～ | 午後        |
| <b>22</b> | <b>23</b>           | <b>24</b>        | <b>25</b>            | <b>26</b>        | <b>27</b>            | <b>28</b> |
| 午前        | お休み                 | 通所サービス<br>大人のぬり絵 | 家族介護教室<br>介護もい～よカフェ  | 通所サービス<br>大人のぬり絵 | レッツ！<br>ミカンまる体操      | 午前        |
| 午後        |                     |                  | 機能アップ教室<br>個別運動&体操④  |                  | ペーパークラフト<br>冬の壁面にしよう | 午後        |
| <b>29</b> | <b>30</b>           |                  |                      |                  |                      |           |
| 午前        | スマイルクラブ<br>紙袋作り     |                  |                      |                  |                      | 午前        |
| 午後        | 機能アップ教室<br>田村先生の歌体操 |                  |                      |                  |                      | 午後        |

## ■時間

「機能訓練室」…（午前）10時から11時30分 / （午後）1時30分から3時

「憩のスペース」… 午前9時から午後4時30分まで利用できます。

「集会室」「教養娯楽室」… 事前の予約が必要です。

「入浴」は、水曜日の10時から12時まで利用できます（1回200円）。前日までに予約をお願いします。



### ご利用にあたってのお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、来られる前に自宅で検温し、37度以上であれば利用を控えてください。

また、館内はマスクを着用してください。ご協力をお願いします。