






令和4年2月の行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|---|--|--|--|---|---|--|
| |  | 1  ○×クイズ 脳の活性化 運動神経活性化 入浴 趣味活動 ボール体操 | 2  はつらつ体操 全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 ボール体操 | 3  節分 伝統行事を通じて 季節を味わう 入浴 趣味活動 ボール体操 | 4  タオル体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 ボール体操 | 5  はつらつ体操 全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 ボール体操 | |
| 6 | | 7  カラオケ大会 歌って元気！ 心肺機能活性 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 8  AMリハビリ体操 全身の運動 自分で選ぶ 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 9  AMリハビリ体操 全身の運動 自分で選ぶ 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 10  はつらつ体操 全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 11  カラオケ大会 歌って元気！ 心肺機能活性 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 12  タオル体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操 |
| 13 | | 14  ○×クイズ 脳の活性化 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操 | 15  タオル体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操 | 16  はつらつ体操 全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操 | 17  脳トレ 脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 棒体操 | 18  はつらつ体操 全身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 棒体操 | 19  カラオケ大会 歌って元気！ 心肺機能活性 入浴 趣味活動 棒体操 |
| 20 | | 21  タオル体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 22  カラオケ大会 歌って元気！ 心肺機能活性 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 23  脳トレ 脳の活性化 集中力を高める 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 24  タオル体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 25  PM草地介護士 歌おう会 一緒に歌って 心身の活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操 | 26  タオル体操 上半身の運動 運動神経活性化 入浴 趣味活動 貯筋体操 |
| 27 | 28  AMリハビリ体操 PM映画会 心豊かにする 脳の活性化 入浴 趣味活動 ボール体操 |   | | | | | |
| 第3週は `かわり湯 ☆2月はひのき湯です！ | | | | | | | |
|  第3週は `喫茶 ☆おやつ時間に、コーヒーか紅茶をどうぞ！  | | | | | | | |