

令和6年 11月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					リハビリ体操	カラオケ
目的					全身の運動 運動神経活性化	歌って元気！ 心肺機能活性
午後					趣味活動	趣味活動
目的					社会性を深める	社会性を深める
体操	体力測定月間				貯筋体操	貯筋体操
3	4	5	6	7	8	9
午前	リハビリ体操	脳トレ	リハビリ体操	はつらつ体操	雑学クイズ	雑学クイズ
目的	全身の運動 運動神経活性化	脳の活性化 集中力を高める	全身の運動 運動神経活性化	運動神経活性化	脳の活性化	脳の活性化
午後	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動
目的	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める
体操	棒体操	棒体操	棒体操	棒体操	棒体操	棒体操
10	11	12	13	14	15	16
午前	カラオケ	タオル体操	カラオケ	〇×クイズ	はつらつ体操	タオル体操
目的	歌って元気！ 心肺機能活性	上半身の運動 運動神経活性化	歌って元気！ 心肺機能活性	脳の活性化	運動神経活性化	上半身の運動 運動神経活性化
午後	おやつレク	趣味活動	選択活動	選択活動	趣味活動	趣味活動
目的	選んで作って！	社会性を深める	自分で選ぶ	自分で選ぶ	社会性を深める	社会性を深める
体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操
17	18	19	20	21	22	23
午前	脳トレ	カラオケ	はつらつ体操	カラオケ	脳トレ	〇×クイズ
目的	脳の活性化 集中力を高める	歌って元気！ 心肺機能活性	運動神経活性化	歌って元気！ 心肺機能活性	脳の活性化 集中力を高める	脳の活性化
午後	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動	ウクレレ演奏会
目的	社会性を深める	一緒に歌って 心身の活性化	社会性を深める	一緒に歌って 心身の活性化	社会性を深める	一緒に歌って 心身の活性化
体操	ポール体操	ポール体操	ポール体操	ポール体操	ポール体操	ポール体操
24	25	26	27	28	29	30
午前	クリスマス 飾り作り	クリスマス 飾り作り	クリスマス 飾り作り	〇×クイズ	カレンダー作成	カレンダー作成
目的	季節を味わう	季節を味わう	季節を味わう	脳の活性化	手指の運動 脳の活性化	手指の運動 脳の活性化
午後	趣味活動	趣味活動	博愛ユニットの 歌おう会	趣味活動	趣味活動	趣味活動
目的	社会性を深める	社会性を深める	一緒に歌って 心身の活性化	社会性を深める	社会性を深める	社会性を深める
体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操

第3週は、かわり湯， ☆11月はもみじ湯です！ 

第3週は喫茶週間です。☆おやつ時間に、コーヒーか紅茶をどうぞ！

※行事予定は変更になる場合がありますのでご了承下さい。

