

# R1年10月月間プログラム予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5	6
A M		調理 ビリヤード 卓球	調理 ゲート 脳力開発 ボール	ゲート ビリヤード ボール	ゲート 散歩 シャッフル ボール ゴルフ	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など
P M		企画検討 献立 シャッフル ゲート ゴルフ ボール	企画検討 SST 手工芸 ①	企画検討 いきいき カラオケ 玉ころがし 教室⑨ ゲーム	企画検討 イス体操 ミニバレー	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など
N		脳力開発	エキサイトボーリング	輪投げ	パックマン	休み	休み
	7	8	9	10	11	12	13
A M	陶芸 手工芸 真美 体操	調理 脳力開発 ゲート ボール	調理 ピンポン玉 ゲート ゲーム ボール	ゲートボール ストライク 大会 ゲーム	パソコン 玉ころがし ゲーム	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など
P M	企画検討 ゲートボール 卓球 カラオケ	フラダンス エキサイト パソコン ボーリング	SST 献立 パックマン ②	ゲートボール 手工芸 大会	園芸	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など
N	カラオケ	ブルーレイ鑑賞	ビリヤード	カラオケ	エキサイトボーリング	休み	休み
	14体育の日	15	16	17	18	19	20
A M	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	ブルーレイ パックマン 調理 レンタル	調理 エキサイト 卓球 ボーリング	パソコン 缶立て	卓球 脳力 手工芸 開発	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など
P M	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	映画 献立 ストライク 観賞会 ゲーム	SST ストライク 図書館 ③ ゲーム 見学	園芸 いきいき 教室⑩	ビリヤード 三重津海軍 跡地見学	☆樟風祭☆ カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など
N	休み	輪投げ	カラオケ	エキサイトボーリング	輪投げ	休み	休み
	21	22即位礼正殿の儀	23	24	25	26	27
A M	陶芸 手工芸 ヨガ	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	調理 パソコン ビリヤード	卓球 ポケネット カラオケ	卓球大会 ブルーレイ 鑑賞	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など
P M	園芸	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	献立 SST 園芸 ④	☆誕生会☆ 輪投げ いきいき 教室⑪	卓球大会 エキサイト ボーリング	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など	カラオケ ブルーレイ 鑑賞など
N	エキサイトボーリング	休み	ブルーレイ鑑賞	ピンポン玉ゲーム	カラオケ	休み	休み
	28	29	30	31	<p>●今月の行事●</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●10日(木)ゲートボール大会</li> <li>●15日(火)映画鑑賞会</li> <li>●16日(水)図書館見学</li> <li>●18日(金)三重津海軍所跡地</li> <li>●19日(土)樟風祭</li> <li>●24日(木)誕生会</li> </ul> <p>気温もだんだんと涼しくなり、過ごしやすくなってきました。日中は暑かったり、朝晩は涼しかったりと気温の変化も激しいので、調節しやすい衣服を着るように心がけましょう。また10月は、行事がたくさんあります。体調を崩さないよう食事や睡眠に気をつけましょう。</p>		
A M	陶芸 手工芸 真美 体操	調理 ポケネット 散歩	調理 イス体操 ミニバレー	脳力開発 エキサイト ボーリング			
P M	パソコン ストライク ゲーム	献立 園芸	SST カラオケ シャッフル ⑤ ゴルフ	ピンポン玉 散歩 いきいき ゲーム 教室⑫			
	ブルーレイ鑑賞	エキサイトボーリング	輪投げ	ビリヤード			

活動時間  
 デイケア 10:00～16:00  
 ショートケア 10:00～13:00、13:00～16:00  
 デイナイトケア 8:30～18:30

給食時間  
 朝:8:40～  
 昼:12:20～  
 晩:17:45～

※食事も活動時間の中に含まれます。