

# 10月

## デイサービスおあしす アクティビティ

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|   | フラワーサークル  |
|  | 音楽健康プログラム |

|    | 日                                                                                         | 月                             | 火                                                                                                | 水                  | 木                          | 金                             | 土                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------|
| 1A |                                                                                           |                               |                                                                                                  | 1<br>風船バレー🎈        | 2<br>手芸サークル                | 3<br>金魚すくい                    | 4<br>百人一首          |
| 1B |                                                                                           |                               |                                                                                                  | カードゲーム             | タコ釣りゲーム                    | 書道教室(1F)                      | ボールゲーム             |
| 2  |                                                                                           |                               |                                                                                                  | 指体操<br>&面白クイズ      | セラバンド体操<br>&コグニサイズ         | おあしす体操(1F)<br>リズムセッション(2F)    | ストレッチ体操<br>&コグニサイズ |
| 1A | 5<br>    | 6<br>すごろく(1F)<br>手芸サークル(2F)   | 7<br>キャッチャーゲーム                                                                                   | 8<br>郷土カルタ         | 9<br>とんとん相撲                | 10<br>絵手紙サークル                 | 11<br>タコ釣りゲーム      |
| 1B |                                                                                           | ボーリングゲーム                      | トランプ                                                                                             | 輪投げゲーム             | すごろく                       | 風船バレー🎈                        | 折り紙教室              |
| 2  |                                                                                           | 音楽健康プログラム🎵                    | タオル体操<br>&ことわざクイズ                                                                                | 棒体操<br>&コグニサイズ     | のびのび体操(1F)<br>リズムセッション(2F) | 健康体操<br>&コグニサイズ               | タオル体操<br>&コグニサイズ   |
| 1A | 12<br>   | 13<br>棒倒しゲーム                  | 14<br><br>秋の運動会 | 15<br>パターゴルフ       | 16<br>折り紙教室                | 17<br>的あてゲーム                  | 18<br>カードゲーム       |
| 1B |                                                                                           | 書道教室(1F)<br>水彩画(2F)           |                                                                                                  | 水彩画                | 魚釣りゲーム                     | カルタ(1F)<br>手芸サークル(2F)         | ポッチャゲーム            |
| 2  |                                                                                           | おあしす体操(1F)<br>音楽セッション(2F)     |                                                                                                  | リズム体操<br>&時事クイズ    | 介護予防ダンス☆                   | 音楽健康プログラム🎵                    | ダンベル体操<br>&コグニサイズ  |
| 1A | 19<br>  | 20<br>臨床美術<br>アートプログラム🎨       | 21<br>ボールゲーム                                                                                     | 22<br>わくわくルーレット    | 23<br>お手玉でシュート             | 24<br>折り紙教室(1F)<br>水彩画(2F)    | 25<br>風船バレー🎈       |
| 1B |                                                                                           | 魚釣りゲーム                        | 回想法                                                                                              | ボーリングゲーム           | トランプ                       | 積み上げゲーム                       | カルタ大会              |
| 2  |                                                                                           | 指体操&漢字クイズ                     | セラバンド体操<br>&コグニサイズ                                                                               | ストレッチ体操<br>&曲あてクイズ | 音楽健康プログラム🎵                 | ヨガ体操(1F)<br>リラクゼーションセッション(2F) | お掃除体操<br>&なぞなぞクイズ  |
| 1A | 26<br> | 27<br>タコ釣りゲーム                 | 28<br>シアター                                                                                       | 29<br>金魚すくい        | 30<br>百人一首                 | 31<br>キャッチャーゲーム               |                    |
| 1B |                                                                                           | 手芸サークル(1F)                    | もじもじゲーム                                                                                          | 書道教室               | パターゴルフ                     | 水彩画(1F)<br>書道教室(2F)           |                    |
| 2  |                                                                                           | 健康体操(1F)<br>リラクゼーションセッション(2F) | 棒体操<br>&歴史クイズ                                                                                    | のびのび体操<br>&コグニサイズ  | 三味線🎵ボランティア                 | おあしす🎵体操(1F)<br>リズムセッション(2F)   |                    |

1A・1B…13:00～14:30

2…15:30～16:30

A・Bで好きなレクをお選びいただけます。

歩こうクラブにて公共施設・公園等への外出を毎月実施します。(実施日程未定)  
カラオケは随時、園芸クラブ・麻雀は不定期での実施です。

写真:9月製作壁紙作品「かぼちゃ畑のハッピーハロウィン」