

# MORE 2023年 9月 活動予定表

日	月		火	水		木		金	土	
								1	2	
8月より、堀江公民館で行われている「ふるさと大学」に参加させて頂いています。 毎回テーマが違い、9月は「ヨガ講座」に参加します。								健康 (タオル体操)		休み
								いきいき 体操	コーヒー おやつ (オレオ)	
3	4 ヤクルト販売		5	6		7		8		9
休み	園芸 (多肉植物)	健康 (室内 ウォーキング)	健康 (エアロビクス)	健康 (ストレッチ)	ふるさと 大学	音楽 (ミュージックケア)		健康 (ボール送り)	ドライブ	休み
	レクリエーション (ミニ運動会 リレー・玉入れ)		創作 (みのむし)	個別		リラクゼーション (マッサージ・足湯など)		いきいき 体操	コーヒー おやつ (えび満月)	
10	11		12	13		14		15		16
休み	園芸 (多肉植物)	健康 (室内 ウォーキング)	健康 (エアロビクス)	音楽 (ミュージックケア)		健康 (サーキット)		健康 (ボール送り)	調理 (お月見団子)	休み
	レクリエーション (風船バトミントン)		リラクゼーション (マッサージ・足湯など)	園芸 (多肉植物)	個別	創作 (もみじ)		リラクゼーション (マッサージ・足湯など)		
17	18 敬老の日		19 パン販売	20		21		22 職員会		23 秋分の日
休み	園芸 (多肉植物)	健康 (室内 ウォーキング)	健康 (エアロビクス)	音楽 (ミュージックケア)		健康 (ストレッチ)		DVD鑑賞		休み
	敬老会		創作 (はじき絵)	個別 (障害者アート展に向け て)		リラクゼー ション	も・あーと展 に向けて	いきいき 体操	コーヒー おやつ (コアラのマーチ)	
24	25		26	27		28 内部研修		29		30 開所日
休み	園芸 (イモ植え)	健康 (室内 ウォーキング)	健康 (エアロビクス)	健康 (サーキット)		DVD鑑賞		大掃除	も・あーと展 に向けて	秋祭りに向けて
	も・あーと展 に向けて		もっともっとの会	レクリエーション (射的)		いきいき体操		お誕生日会 (三色あんパイ)		