

MORE 2025年 10月 活動予定表

| 日                                                           | 月                      | 火                       | 水                      | 木                       | 金                      | 土                      |                     |    |
|-------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|----|
|                                                             |                        |                         | 1                      | 2                       | 3                      | 4                      |                     |    |
| 19日(日)が福角会祭の為<br>24日(金)は閉所日となっております。<br>ご理解のほどよろしくお願いいたします。 |                        |                         | 内宮サロン                  | 健康<br>タオル<br>エクササイズ     | 中筋<br>サロン              | 健康<br>室内<br>ウォーキング     | いきいき体操              | 休み |
|                                                             |                        |                         | ふるさと大学                 |                         |                        |                        |                     |    |
|                                                             |                        |                         | リラクゼーション<br>マッサージ・足湯など | 健康相談日<br>(川本先生)         | 個別                     | リラクゼーション               | コーヒー<br>ぼたぼた<br>焼き  |    |
| 5                                                           | 6                      | 7                       | 8                      | 9                       | 10                     | 11                     |                     |    |
| 休み                                                          | 園芸<br>花の種まき            | 健康<br>タオル<br>エクササイズ     | MORE<br>秋祭り            | 音楽<br>ミュージックケア          | 中筋<br>サロン              | 健康<br>エアロビ             | いきいき体操              | 休み |
|                                                             | 個別<br>秋祭り準備            |                         |                        | 創作<br>似顔絵<br>も・あーと展にむけて | レクリエーション<br>たたいてポン！    | リラクゼーション               | コーヒー<br>しっとり<br>チョコ |    |
| 12                                                          | 13                     | 14                      | 15                     | 16                      | 17                     | 18                     |                     |    |
| 休み                                                          | 健康<br>風船とんでけゲーム        | 園芸<br>野菜の種まき            | 健康<br>タオル<br>エクササイズ    | ふるさと<br>大学              | 健康<br>室内<br>ウォーキング     | 音楽<br>ミュージックケア         | いきいき体操              | 休み |
|                                                             | レクリエーション<br>カラオケ       | 創作<br>似顔絵<br>も・あーと展にむけて | リラクゼーション<br>マッサージ・足湯など | 個別                      | お誕生日会<br>キャラメルコーン      |                        |                     |    |
| 19                                                          | 20                     | 21                      | 22                     | 23                      | 24                     | 25                     |                     |    |
| 福角会祭                                                        | 健康<br>ウォーキング           | 園芸<br>多肉植物              | 健康<br>タオル<br>エクササイズ    | 音楽<br>ミュージックケア          | いきいき体操                 | 休み                     | 休み                  |    |
|                                                             | 個別                     | レクリエーション<br>玉入れ         | 創作<br>柿・りんご            | リラクゼーション<br>マッサージ・足湯など  |                        |                        |                     |    |
| 26                                                          | 27                     | 28                      | 29                     | 30                      | 31                     |                        |                     |    |
| 休み                                                          | DVD鑑賞                  | 園芸<br>野菜の種まき            | 交流<br>音楽               | 創作<br>柿・りんご             | DVD鑑賞                  | いきいき<br>体操             | 調理<br>かぼちゃ<br>プリン   |    |
|                                                             | リラクゼーション<br>マッサージ・足湯など | もっともっとの会                |                        | しょうこ先生の<br>健康教室         | リラクゼーション<br>マッサージ・足湯など | わくわくデー<br>『ハロウィンパーティー』 |                     |    |