MORE　2026年 11月 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ヤクルト販売	3 文化の日	4	5	6	7日
休み	園芸 花の種植え / 健康 タオル体操 個別	健康 ウォーキング レクリエーション ボウリング	ふるさと大学 / 創作 クリスマス リラクゼーション マッサージ・足湯など	中筋サロン / 音楽 健康相談日（川本先生） / 個別	いきいき体操 リラクゼーション / コーヒー クッキー	休み
8	9	10	11	12	13	14
休み	園芸 多肉植物 / 健康 タオル体操 もっともっとの会	創作 クリスマスに向けて 個別	音楽 リラクゼーション マッサージ・足湯など	中筋サロン / 健康 ウォーキング レクリエーション 床ダーツ	いきいき体操 / 調理 スイートポテト リラクゼーション	休み
15	16	17	18	19	20	21
休み	健康 ストレッチ＆ウォーキング 個別	音楽 インフルエンザ予防接種 / DVD鑑賞	わくわくデー リラクゼーション マッサージ・足湯など	園芸 土の入れ替え / 健康 ウォーキング 創作 クリスマスに向けて	いきいき体操 リラクゼーション / コーヒー かっぱえびせん	休み
22	23勤労感謝の日	24 職員会	25 パン販売	26 内部研修	27	28
休み	堀江公民館収穫祭 / 健康 エアロビクス / カラオケ	DVD鑑賞 リラクゼーション マッサージ・足湯など	ふるさと大学 / 健康 ウォーキング 個別	DVD鑑賞 リラクゼーション マッサージ・足湯など	園芸 土の入れ替え / いきいき 体操 お誕生日会 バウムクーヘン	休み
29	30					
休み	園芸 腐葉土作り / 健康 ウォーキング 個別					