

# テイ・ホーム深沢 2022年 1月活動予定表

| 曜日  | 月  | 火  | 水                | 木  | 金                | 土                |
|---|--|--|------------------|--|------------------|------------------|
| 日   |  |  |                  |  |                  | 1                |
| 午前  |  |  |                  |  |                  | ストレッチ/<br>筋力向上体操 |
| 午後  |  |  |                  |  |                  | スポーツレク・          |
|   | 3  | 4  | 5                | 6  | 7                | 8                |
| 午前  | ストレッチ/<br>転倒予防体操   | ラジオ体操/<br>筋力向上体操   | ストレッチ/<br>転倒予防体操 | ラジオ体操/<br>筋力向上体操   | ストレッチ/<br>転倒予防体操 | ラジオ体操/<br>筋力向上体操 |
| 午後  | お楽しみレク   | 言葉レク   | お楽しみレク           | 脳トレ  | 音楽レク             | カラオケ/書道          |
|   | 10   | 11   | 12               | 13   | 14               | 15               |
| 午前  | ラジオ体操/<br>筋力向上体操   | ストレッチ/<br>転倒予防体操   | ラジオ体操/<br>筋力向上体操 | ストレッチ/<br>転倒予防体操   | ラジオ体操/<br>筋力向上体操 | ストレッチ/<br>筋力向上体操 |
| 午後  | 言葉レク   | お楽しみレク   | カラオケ/書道          | 音楽レク   | 言葉レク             | 脳トレ              |
|   | 17   | 18   | 19               | 20   | 21               | 22               |
| 午前  | ストレッチ/<br>転倒予防体操   | ラジオ体操/<br>筋力向上体操   | ストレッチ/<br>転倒予防体操 | ラジオ体操/<br>筋力向上体操   | ストレッチ/<br>転倒予防体操 | ラジオ体操/<br>筋力向上体操 |
| 午後  | スポーツレク・  | 脳トレ  | 音楽レク             | カラオケレク   | 脳トレ              | 音楽レク             |
|   | 24   | 25   | 26               | 27   | 28               | 29               |
| 午前  | ラジオ体操/<br>筋力向上体操   | ストレッチ/<br>転倒予防体操   | ラジオ体操/<br>筋力向上体操 | ストレッチ/<br>転倒予防体操   | ラジオ体操/<br>筋力向上体操 | ストレッチ/<br>筋力向上体操 |
| 午後  | カラオケレク   | 音楽レク   | 言葉レク             | お楽しみレク   | スポーツレク・          | 言葉レク             |
|   | 31   | <p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動内容が一部制限されております。<br/>皆様の体調などを考慮し、当日に活動内容が変更される場合がございます、ご了承くださいませ。<br/>引き続き皆様にお楽しみいただけるような企画・活動を実施してまいります。</p>  |                  |  |                  |                  |
| 午前  | ストレッチ/<br>転倒予防体操   |  |                  |  |                  |                  |
| 午後  | 脳トレ  |  |                  |  |                  |                  |
| <p>☆臨時利用・振替利用のご案内☆<br/>・欠席となった分のお振替えや参加したいプログラムなどで、利用日以外での通所のご希望がありましたら、お気軽にご相談下さい！</p> |  |  |                  | <p>【日常活動費】<br/>・50円：絵手紙・書道・カレンダー・塗り絵<br/>・100円：手工芸      200円：パステル画</p> |                  |                  |