

# テイ・ホーム深沢 2023年 10月活動予定表

曜日 日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操
午後	お楽しみレク	音楽レク/書道	健康クイズ/麻雀	お楽しみレク/書道	音楽レク/書道	お楽しみレク/麻雀
	9	10	11	12	13	14
午前	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操
午後	♪音楽レク♪	お楽しみレク/書道	音楽レク/麻雀	脳トレ/書道	お楽しみレク/書道	脳トレ/麻雀・塗り絵
	16	17	18	19	20	21
午前	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操
午後	お楽しみレク	音楽レク/書道	脳トレ/麻雀・塗り絵	音楽レク/書道	脳トレ/書道	音楽レク/麻雀
	23	24	25	26	27	28
午前	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操	ストレッチ/ 転倒予防体操
午後	♪音楽レク♪	脳トレ/書道	お楽しみレク/麻雀	お楽しみレク/書道	健康クイズ/書道	お楽しみレク/麻雀
	30	31				
午前	ストレッチ/ 転倒予防体操	ラジオ体操/ 筋力向上体操				
午後	脳トレ/書道	お楽しみレク/書道				



【脳トレ】ゲーム感覚で楽しめるクイズや、間違い探し、漢字問題、簡単な計算問題など！  
 【お楽しみレク】皆様にリクエストをお聞きしたり、職員の特技を使った活動を行います☆  
 【音楽レク】YouTubeを使用したカラオケで季節の歌や童謡、懐かしの歌など♪



☆臨時利用・振替利用のご案内☆  
 ・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！

【日常活動費】  
 ・50円：絵手紙・書道・カレンダー・塗り絵  
 ・100円：手工芸