

テイ・ホーム深沢 2023年 11月活動予定表

曜日 日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
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
午後			音楽レク/麻雀	音楽レク/書道	昭和歌謡曲クイズ 音楽レク/書道	脳トレ/麻雀・塗り絵
	6	7	8	9	10	11
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	都道府県クイズ/麻雀	脳トレ/書道	お楽しみレク/書道	音楽レク/麻雀
	13	14	15	16	17	18
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	お楽しみレク/書道	脳トレ/書道	お楽しみレク/麻雀
	20	21	22	23	24	25
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	難読漢字クイズ/書道	音楽レク/書道	都道府県クイズ/麻雀
	27	28	29	30		
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		
午後	脳トレ/麻雀・塗り絵	難読漢字クイズ/書道	お楽しみレク/麻雀	音楽レク/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