



日付	曜日	主な午前プログラム	主な午後プログラム
1	月	ストレッチ/タオル体操	ピアノdeコーラス/ハンドセラピー
2	火	ストレッチ/ボール体操	漢字クイズ/麻雀
3	水	ストレッチ/スポーツ体操	百人一首/一文字書道
4	木	ストレッチ/体幹強化体操	ピアノdeコーラス
5	金	ストレッチ/筋力アップ体操	都道府県クイズ/カードゲーム
6	土	ストレッチ/棒体操	後ろ投げお手玉ゲーム/坊主めくり
7	日		
8	月	ストレッチ/太極拳体操	輪投げ/書道
9	火	ストレッチ/タオル体操	❀ すみれ会ウクレレコンサート ❀
10	水	ストレッチ/ボール体操	テーブルカーリング/麻雀
11	木	ストレッチ/スポーツ体操	🍎 アップルファイブコンサート 🍎
12	金	ストレッチ/体幹強化体操	ピアノdeコーラス
13	土	ストレッチ/筋力アップ体操	言葉づくりゲーム/百人一首
14	日		
15	月	ストレッチ/棒体操	ことわざ四字熟語クイズ/手工芸
16	火	ストレッチ/太極拳体操	ピアノdeコーラス
17	水	ストレッチ/タオル体操	連想ゲーム/絵手紙
18	木	ストレッチ/ボール体操	後ろ投げお手玉ゲーム/貼り絵クラブ
19	金	ストレッチ/スポーツ体操	早川先生の名曲アルバム
20	土	ストレッチ/体幹強化体操	ピアノdeコーラス
21	日		
22	月	ストレッチ/筋力アップ体操	早川先生の名曲アルバム
23	火	ストレッチ/棒体操	テーブルカーリング/手工芸
24	水	ストレッチ/太極拳体操	ピアノdeコーラス
25	木	ストレッチ/タオル体操	いろはかるた/フラワーアレンジメント
26	金	ストレッチ/ボール体操	ピアノdeコーラス/書道
27	土	ストレッチ/スポーツ体操	ウクレレで歌おう/アニマルセラピー
28	日		
29	月	ストレッチ/体幹強化体操	いろはかるた/絵手紙
30	火	ストレッチ/筋力アップ体操	お題でBINGO!/麻雀



活動の様子は随時ブログにて更新中です。ぜひご覧ください！  
<http://www.rougo-happy.or.jp/day5/>

◆フラワーアレンジメント(活動費2,300円)：先生と一緒に季節のお花をアレンジしてみませんか？事前のお申し込みが必要です。職員までお声がけください。

◆手工芸(材料費により参加費用が異なります：100円～200円)  
「ミニサボテン」など手のひらサイズの可愛い植物を作ります。



◆絵手紙(活動費50円)：今月は「鯉のぼり」と「5月のお花」をテーマに作品を作ります。

◆書道(活動費50円)：書くことで集中力が高まり、指先を使うことで記憶力維持や老化防止にも役立つとされています。