

## 2024年10月のプログラム予定

|    | 月  | 火<br>1              | 水<br>2              | 木<br>3                 | 金<br>4   | 土<br>5               |
|----|--|---------------------|---------------------|------------------------|--|----------------------|
| 午前 |  | パターゴルフ<br>演歌体操      | グラウンドゴルフ<br>いきいき体操③ | 室内レク<br>体操・ミニデイ        | グラウンドゴルフ<br>チェア体操  | パターゴルフ<br>民謡体操・PC・HM |
| 午後 |  | 室内レク<br>音楽鑑賞        | カーリング<br>ダンス体操      | パターゴルフ<br>思い出いきいき体操    | 生活学習会<br>いきいき体操④・SST   | 室内レク<br>カラオケ         |
|    | 7  | 8                   | 9                   | 10                     | 11   | 12                   |
| 午前 | 室内レク<br>チェア体操・踊り   | グラウンドゴルフ<br>ダンス体操   | 室内レク<br>民謡体操        | グラウンドゴルフ<br>チェア体操・ミニデイ | 室内レク<br>演歌体操   | 室内レク<br>チェア体操・HM     |
| 午後 | 内観療法<br>いきいき体操⑤  | 室内レク<br>あべこべ体操・なごみ  | パターゴルフ<br>音楽鑑賞・図書館  | 室内レク<br>いきいき体操⑥        | 生活学習会<br>体操・SST  | パターゴルフ<br>音楽鑑賞       |
|    | 14   | 15                  | 16                  | 17                     | 18   | 19                   |
| 午前 | <br><b>スポーツの日</b> | 室内レク<br>思い出いきいき体操   | グラウンドゴルフ<br>ダンス体操   | 室内レク<br>演歌体操・ミニデイ      | グラウンドゴルフ<br>エアロビ・トーンチャイム   | グラウンドゴルフ<br>チェア体操・HM |
| 午後 |  | アディクション学習会<br>草の根学習 | パターゴルフ<br>音楽鑑賞      | カーリング<br>いきいき体操①       | 生活学習会<br>音楽鑑賞  | カーリング<br>マジカルエクササイズ  |
|    | 21   | 22                  | 23                  | 24                     | 25   | 26                   |
| 午前 | グラウンドゴルフ<br>民謡体操   | カーリング<br>いきいき体操②    | グラウンドゴルフ<br>チェア体操   | 室内レク<br>マジカル・ミニデイ      | グラウンドゴルフ<br>演歌体操   | 内観療法<br>いきいき体操④      |
| 午後 | パターゴルフ<br>カラオケ   | 室内レク<br>音楽鑑賞・なごみ    | アディクション学習会<br>草の根学習 | カーリング<br>体操・図書館        | 生活学習会<br>いきいき③・SST   | 室内レク<br>あべこべ体操       |
|    | 28   | 29                  | 30                  | 31                     | <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ HMサークル… 健康体重を目指すプログラム</li> <li>・ SST … 社会生活技能訓練</li> <li>・ なごみ … 若年向けコミュニケーションプログラム</li> <li>・ ミニデイ… 高齢者向け機能低下防止プログラム</li> <li>・ アディクション学習会 … 依存症・嗜癖を学び、回復と継続を目指すプログラム</li> <li>・ 草の根学習 … 病気・からだ・時事の話題など様々な事をテーマにした学習会</li> </ul> </div> |                      |
| 午前 | 室内レク<br>太極拳  | グラウンドゴルフ<br>演歌体操    | 室内レク<br>チェア体操       | ミーティング<br>清掃美化活動       |  |                      |
| 午後 | カーリング<br>思い出いきいき体操   | 室内レク<br>いきいき体操⑤     | ダンス体操<br>音楽鑑賞       | クイズ大会                  |  |                      |