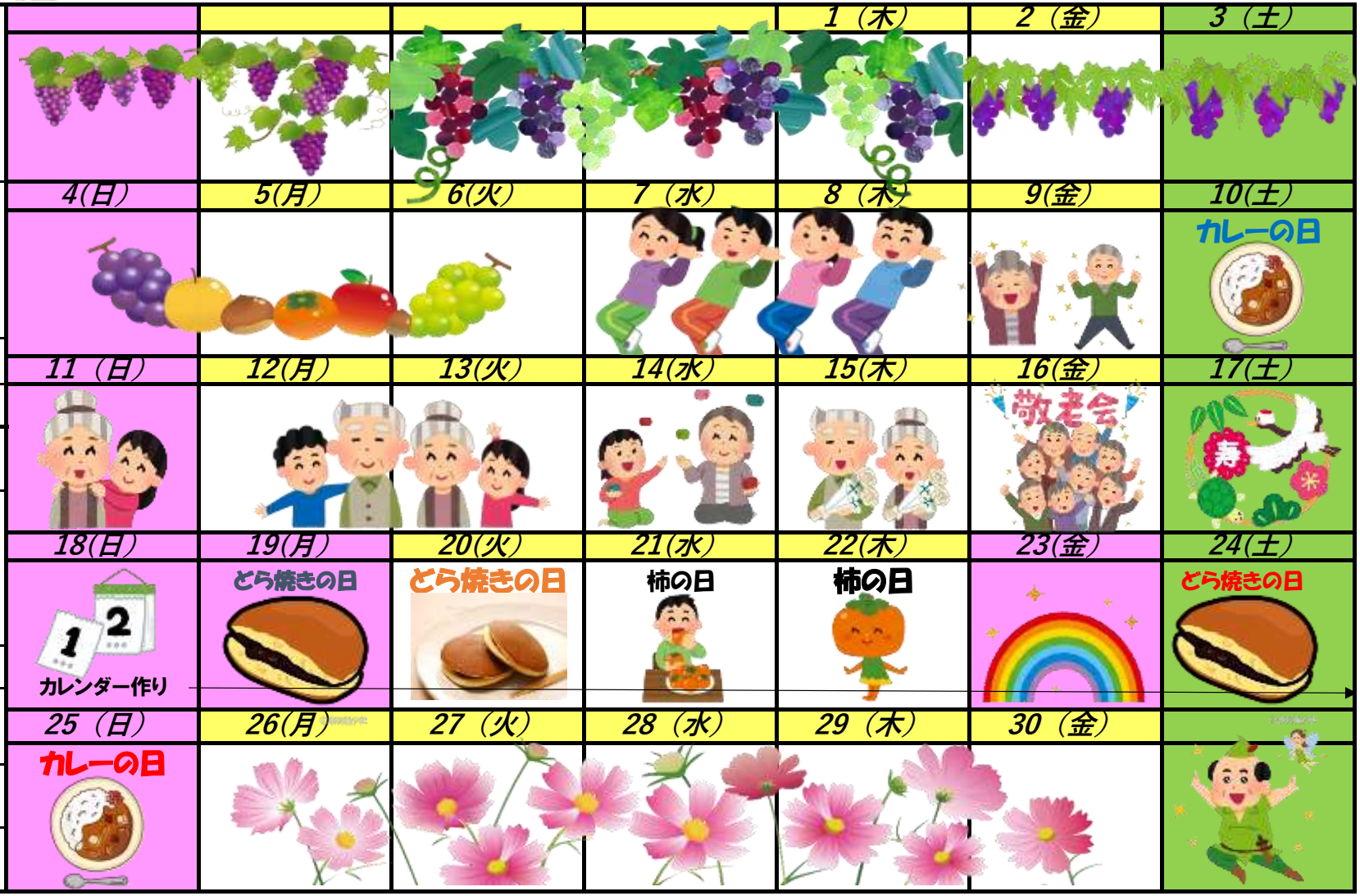
# 2022年

# 虹の家なないろカレンダー

※ レクリエーションの参加費に関しましては、御利用料金と一緒にご請求させて頂きます。
※ 天候が悪い場合は予定を変更する場合がありますので予めご了承下さい。

## 1日の流れ

| | | |
|---|---|---|
| 午前 | 9:00～ | 手洗い・うがい<br>健康チェック<br>脳トレ<br>朝の会<br>集団体操 |
| 午前 | 10:30～ | 入浴<br>集団レクリエーション |
| 午前 | 11:50～ | 嚥下体操パタカラ |
| 午前 | 12:00～ | 昼食 |
| 午後 | 13:00～ | 食後のリラックスタイム |
| 午後 | 13:30～ | 散歩<br>or<br>集団レクリエーション |
| 午後 | 15:00～ | おやつ |
| 午後 | 15:30 | 脳トレ<br>or<br>音楽レクリエーション |
| 午後 | 15:45～ | 立ち上がり体操<br>梅干し体操 |
| 午後 | 16:15 | 帰宅 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1（木） | 2（金） | 3（土） | |
| 4(日) | 5(月) | 6(火) | 7（水） | 8（木） | 9(金) | 10(土) |
| カレンダー作り | どら焼きの日 | どら焼きの日 | 柿の日 | 柿の日 | | どら焼きの日 |
| 11（日） | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) |
| 18(日) | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) |
| 25（日） | 26(月) | 27（火） | 28（水） | 29（木） | 30（金） | |
| カレーの日 | | | | | | |