

# 2022年

# December

# 虹の家なないろカレンダー



## 1日の流れ



# 12月

※ 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いただきます。  
 ※ 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。

|        |        |                    |                      |        |           |          |         |        |          |        |
|--------|--------|--------------------|----------------------|--------|-----------|----------|---------|--------|----------|--------|
| 午前     | 9:00~  | 手洗い・うがい<br>健康チェック  |                      |        |           | 1 (木)    | 2 (金)   | 3 (土)  |          |        |
|        | 9:30~  | 脳トレ<br>朝の会         |                      |        |           |          |         |        |          |        |
|        | 10:30~ | 椅子体操               | 4 (日)                | 5 (月)  | 6 (火)     | 7 (水)    | 8 (木)   | 9 (金)  | 10 (土)   |        |
|        |        | 入浴                 |                      |        |           |          |         |        |          |        |
|        |        | レクリエーション           |                      |        |           |          |         |        |          |        |
|        | 11:50~ | 嚥下体操パタカラ           | 散歩ポイント2倍             |        |           |          |         |        |          |        |
|        | 12:00~ | 昼食                 | 11 (日)               | 12 (月) | 13 (火)    | 14 (水)   | 15 (木)  | 16 (金) | 17 (土)   |        |
|        | 午後     | 13:00~             | 食後の<br>リラックスタイム      |        |           | 林檎チーズケーキ | かき揚げ丼の日 |        | 林檎チーズケーキ | 中華丼の日  |
|        |        | 13:30~             | 散歩<br>or<br>レクリエーション | 18 (日) | 19 (月)    | 20 (火)   | 21 (水)  | 22 (木) | 23 (金)   | 24 (土) |
|        |        | 15:00~             | おやつ<br>脳トレ<br>or     |        | お楽しみおやつの日 |          | 健康足湯    |        | 健康足湯     |        |
| 15:30~ |        | お楽しみプログラム          | 25 (日)               | 26 (月) | 27 (火)    | 28 (水)   | 29 (木)  | 30 (金) | 31 (土)   |        |
| 15:55~ |        | 頑張れ！立ち上がり<br>梅干し体操 |                      |        |           |          |         |        |          |        |
| 16:15~ |        | 帰宅                 |                      |        |           |          |         |        |          |        |