

# 2023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、ご利用料金と一緒にご請求させていただきます。



### 1日の流れ



午前	9:00~	手洗い・うがい 健康チェック	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	
	9:30~	脳トレ 朝の会	元旦	今年目標 虹神社にお参り					七草粥 	
	10:30~	椅子体操	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	
		入浴 レクリエーション				甘酒 	甘酒 	甘酒 		
	11:50~	嚔下体操パタカラ	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	
	12:00~	昼食	お汁粉の日 	お汁粉の日 	お汁粉の日 					
	午後	13:00~	食後の リラックスタイム	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
		13:30~	散歩 or レクリエーション	散歩ポイント2倍						
15:00~		おやつ 脳トレ or プログラム						カレーの日 		
15:30~		お楽しみプログラム	29(日)	30(月)	31(火)					
15:55~		頑張り！立ち上がり 梅干し体操								
16:15~	帰宅									