

# 2023年

# 4月

## 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						
	9:30~	脳トレ 朝の会	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	
	10:30~	椅子体操	入浴	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
	11:50~	嚙下体操 パタカラ	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
	12:00~	昼食	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
				レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
午後	13:00~	食後の リラックスタイム	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント
	13:30~	散歩 or レクリエーション	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント
	15:00~	おやつ	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント
	15:30~	脳トレ or お楽しみプログラム	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント
	15:55~	頑張れ！立ち上がり 梅干し体操	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント
	16:15~	帰宅	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント	散歩2倍ポイント