

# 2024年

# 3月

## 虹の家なないろカレンダー



### 1日の流れ



※ 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。  
 ※ 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 健康チェック  脳トレ 朝の会  集団体操						1 (金) 	2 (土) カレーの日 
	10:30~	入浴  集団レクリエーション	3 (日) 散歩ポイント2倍 	4 (月) 散歩ポイント2倍 	5 (火) 散歩ポイント2倍 	6 (水) 散歩ポイント2倍 	7 (木) 散歩ポイント2倍 	8 (金) 散歩ポイント2倍 	9 (土) 散歩ポイント2倍 
	11:50~	嚥下体操 パタカラ	10 (日) 	11 (月) 	12 (火) 	13 (水) 苺持ち 	14 (木) 	15 (金) 足湯の日 	16 (土) 
	12:00~	昼食							
午後	13:00~	食後のリラックスタイム	17 (日) 	18 (月) お花見 	19 (火) 蓮根餅 	20 (水) 牡丹餅 	21 (木) 	22 (金) 	23 (土) 
	13:30~	散歩 or 集団レクリエーション	カレンダー作り 24/31 (日)	25 (月) 	26 (火) 	27 (水) 	28 (木) 	29 (金) 	30 (土) 
	15:00~	おやつ							
	15:30	脳トレ or 音楽レクリエーション	立ち上がり体操 梅干し体操						
15:45~	立ち上がり体操 梅干し体操	お楽しみおやつの日							
16:15	帰宅								