

# 2024年

# 10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			1 (火) お楽しみおやつの日	2 (水) 芋煮会の日	3 (木)	4 (金) パン倶楽部	5 (土) パン倶楽部
	9:30~	脳トレ 朝の会							
	10:30~	椅子体操	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
		入浴		手芸倶楽部	手芸倶楽部			足湯の日	
	11:50~	嚙下体操パタカラ	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
	12:00~	昼食	散歩ポイント2倍						
午 後	13:00~	食後の リラックスタイム		第3回虹リンピック					
	13:30~	散歩 or レクリエーション	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
	15:00~	おやつ	カレンダー作り		足湯の日		焼き芋	焼き芋	焼き芋
	15:30~	脳トレ or お楽しみプログラム		お菓子倶楽部		運動倶楽部	運動倶楽部	運動倶楽部	運動倶楽部
	15:55~	頑張れ！立ち上がり 梅干し体操	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
	16:15~	帰宅	ピザパーティー				ハロウィンカレー		
		音楽倶楽部				音楽倶楽部			