

# 2025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							
		5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
午前	9:00~	手洗い・うがい 健康チェック							
	9:30~	脳トレ 朝の会							
	10:30~	椅子体操							
	11:50~	入浴 レクリエーション 嚥下体操パタカラ							
午後	12:00~	昼食							
	13:00~	食後の リラックスタイム							
	13:30~	散歩 or レクリエーション							
	15:00~	おやつ							
	15:30~	脳トレ or お楽しみプログラム							
	15:55~	頑張れ！立ち上がり 梅干し体操							
	16:15~	帰宅							
			5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
			12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
			19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
		26(日)	27(月)	28(水)	29(木)	30(木)	31(金)		