

テイ・ホーム深沢 2024年 10月活動予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
午前		ラジオ体操/ 転倒予防体操	世田谷いきいき体操/ タオル体操	ストレッチ/ 筋力向上体操	ラジオ体操/ ボール体操	ストレッチ/ 筋力向上体操
午後		輪投げゲーム	お楽しみレク	脳トレ体操/書道	お手玉レク	お楽しみレク
	7	8	9	10	11	12
午前	世田谷いきいき体操/ ADL体操	ストレッチ/ タオル体操	ラジオ体操/ 棒体操	世田谷いきいき体操/ ボール体操	ストレッチ/ 筋力向上体操	世田谷いきいき体操/ 転倒予防体操
午後	♪音楽レク♪	お楽しみレク	健康クイズ	魚釣りゲーム	お楽しみレク	♪音楽レク♪
	14	15	16	17	18	19
午前	ラジオ体操/ 転倒予防体操	世田谷いきいき体操/ ADL体操	ストレッチ/ 筋力向上体操	ラジオ体操/ 転倒予防体操	世田谷いきいき体操/ 棒体操	ラジオ体操/ タオル体操
午後	お楽しみレク	ビンゴゲーム	♪音楽レク♪	歌体操と歌	♪音楽レク♪	ボウリング
	21	22	23	24	25	26
午前	ストレッチ/ ボール体操	ラジオ体操/ ボール体操	世田谷いきいき体操/ ADL体操	ストレッチ/ 棒体操	ラジオ体操/ 転倒予防体操	ストレッチ/ ボール体操
午後	お手玉ポッチャ	お楽しみレク	歌体操と歌	お楽しみレク	昭和クイズ	歌体操と歌
	28	29	30	31		
午前	世田谷いきいき体操/ ADL体操	ストレッチ/ ボール体操	ラジオ体操/ 転倒予防体操	世田谷いきいき体操/ タオル体操		
午後	脳トレ体操/書道	♪音楽レク♪	サッカーゲーム	音楽レク/書道		



【脳トレ】ゲーム感覚で楽しめるクイズや、間違い探し、漢字問題、簡単な計算問題など！
 【お楽しみレク】皆様にリクエストをお聞きしたり、職員の特技を使った活動を行います☆
 【音楽レク】YouTubeを使用したカラオケで季節の歌や童謡、懐かしの歌など♪
 ※日によって内容が変更となる場合もあります。

☆臨時利用・振替利用のご案内☆
 ・欠席となった分のお振替えや参加したいプログラムなどで、利用日以外での通所のご希望がありましたら、お気軽にご相談下さい！

【日常活動費】

- ・50円：絵手紙・書道・カレンダー・塗り絵
- ・100円：手工芸