

日付	曜日	主な午前プログラム	主な午後プログラム
1	日		
2	月	ストレッチ/筋力アップ体操	卓上ボーリング/書写/♡ハンドセラピー♡
3	火	ストレッチ/棒体操	卓上コロコロゲーム/言葉作りゲーム
4	水	ストレッチ/ラジオ体操	ピラミッドゲーム/音読
5	木	ストレッチ/タオル体操	しりとり/絵手紙
6	金	ストレッチ/ボール体操	お手玉投げゲーム/コーラス
7	土	ストレッチ/スポーツ体操	パターゴルフ/書写
8	日		
9	月	ストレッチ/体幹強化体操	ボッチャ/ピラミッドゲーム
10	火	ストレッチ/リズム体操	☼すみれ会ウクレレコンサート☼/魚釣りゲーム
11	水	ストレッチ/棒体操	ドミノ/都道府県クイズ
12	木	ストレッチ/ラジオ体操	古今東西ゲーム/言葉作りゲーム
13	金	ストレッチ/タオル体操	☆マジックショー☆/ボールキャッチゲーム
14	土	ストレッチ/ボール体操	卓上コロコロゲーム/音読
15	日		
16	月	ストレッチ/スポーツ体操	☺敬老会/古今東西ゲーム
17	火	ストレッチ/ラジオ体操	都道府県クイズ/絵手紙
18	水	ストレッチ/筋力アップ体操	卓上コロコロゲーム/しりとり
19	木	ストレッチ/棒体操	🍏アップルファイブ🍏/コーラス
20	金	ストレッチ/リズム体操	♪早川先生の名曲アルバム♪/風船バレー
21	土	ストレッチ/タオル体操	言葉作りゲーム/ドミノ
22	日		
23	月	ストレッチ/ボール体操	♪早川先生の名曲アルバム♪/コーラス
24	火	ストレッチ/スポーツ体操	風船バレー/音読
25	水	ストレッチ/リズム体操	ボールキャッチゲーム/古今東西ゲーム
26	木	ストレッチ/筋力アップ体操	ボッチャ/ピラミッドゲーム
27	金	ストレッチ/棒体操	カレンダー作り/回想トーク
28	土	ストレッチ/ラジオ体操	カレンダー作り/コーラス
29	日		
30	月	ストレッチ/タオル体操	魚釣りゲーム/しりとり

コンサート…ボランティアさんを招いて皆さんで歌いましょう♪
 カレンダー作り…塗り絵や折り紙を使って職員と一緒に
 季節に合わせたカレンダーを作りましょう!



【100円～200円の活動】手工芸 【50円の活動】絵手紙・カレンダー・書道・塗り絵
 【2,300円の活動】フラワーアレンジメント（事前のお申し込みが必要となります）



活動の様子は随時ブログにて更新中です。ぜひご覧ください!

<http://www.rougo-happy.or.jp/day5/>