

| 日                                                                                 | 月                                                              | 火                                                                                                                               | 水                                                                   | 木                                                                 | 金                                                                                                                  | 土                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                | 1<br>健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>ことわざゲーム                                                             | 2<br>健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>元気アップ体操 | 3<br>健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>連想ゲーム | 4<br>健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>楽しいゲーム                                                 | 5<br>健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>季節の折り紙 |
|                                                                                   | 6                                                              | 7                                                                                                                               | 8                                                                   | 9                                                                 | 10                                                                                                                 | 11                                                                 |
| 休                                                                                 | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>体のしくみ教室 | <br>移動スーパー<br>『パオパオ号』が来ます!<br>13:30~<br>折り紙    | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>すごろくゲーム      | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>体操・クイズ     | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>コグニサイズ体操                                                    | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>ポーリング       |
|                                                                                   | 13                                                             | 14                                                                                                                              | 15                                                                  | 16                                                                | 17                                                                                                                 | 18                                                                 |
| 休                                                                                 | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>ペン立て作り  | <br>お誕生日<br>おめでとう!<br>13:30~<br>季節の折り紙         | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>元気な体づくり教室    | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>風船バレー      | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>季節の折り紙                                                      | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>季節の工作       |
|                                                                                   | 20                                                             | 21                                                                                                                              | 22                                                                  | 23                                                                | 24                                                                                                                 | 25                                                                 |
| 休                                                                                 | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>楽しい水彩画  | <br>移動スーパー<br>『パオパオ号』が来ます!<br>13:30~<br>健康教室 | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>季節の工作        | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>ポーリング      | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>季節の工作                                                       | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>伝言ゲーム       |
|                                                                                   | 27                                                             | 28                                                                                                                              | 29                                                                  | 30                                                                | 21日(月)~26日(土)は<br>敬老週間です♪<br> |                                                                    |
| 休                                                                                 | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>すごろくゲーム | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>カードゲーム                                                                   | 健康体操<br>生きがい活動<br>機能訓練<br>頭の体操<br>下肢マッサージ<br>13:30~<br>風船バレー        |                                                                   |                                                                                                                    |                                                                    |

☆エレナさんの移動スーパー『パオパオ号』販売予定は8日(火)、22日(火)です。

【お知らせ】移動スーパーは、先方の巡回ルートの関係上、毎月第2・第4火曜日のみの実施となります。

☆今月の誕生日会は15日(火)です♪



株式会社 福祉工房 K's  
佐世保市天神5丁目9番25号  
TEL 0956-76-8590  
FAX 0956-76-8591







