

日

月

火

水

木

金

土

6 **いきいき**
体操教室

13 **健康体操**
楽しくラクに出来る
作業療法士 青空体育の

20 **おやすみ**

27 **落語**
ホワイトボード

1 **音楽**
プログラム
リリムジカの

8 **ごほう先生と一緒に**
体操しよう!
たのしい

15 **いきいき**
体操教室

22 **脳トレクイズ**

29 **昭和**
ヒットパレード

2 **健康体操**
楽しくラクに出来る
作業療法士 青空体育の

9 **バイオリン**
演奏会
たのしい

16 **脳と体の**
らくらく体操

23 **椅子ヨガ**
呼吸と共に
リラククス
かんたん

30 **健康体操**
楽しくラクに出来る
作業療法士 青空体育の

3 **ダンス**
体操
やさしい

10 **参加型**
レクレーション
10月生まれ
大お誕生会

17 **エンタメレク**
メイ
かんたん

24 **昭和**
ヒットパレード

31 **椅子ヨガ**
呼吸と共に
リラククス
かんたん

4 **脳トレクイズ**

11 **昭和**
ヒットパレード

18 **昭和**
ヒットパレード

25 **健康体操**
秋の健康習慣
青空体育の
かんたん

5 **昭和**
ヒットパレード

12 **音楽**
プログラム
リリムジカの

19 **映画の日**
青い山脈

26 **シルバー**
リトミック

2024.10