

8月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	箸で ドキドキ 旗倒し	 日本 陣地取り	 みんなで 歌おう	 60-40 2×10 5+15 脳トレ	 玉子早入れ ゲーム	 大人の 塗り絵
7	8	9	10	11	12	13
 レク お休み	 テーブル ランナー	 輪投げ	 みんなで 歌おう	 大人の 塗り絵	 タオルで ポン	 脳トレ
14	15	16	17	18	19	20
 レク お休み	 パタンク	 グラウンド ゴルフ	 みんなで 歌おう	 60-40 2×10 5+15 脳トレ	 キックで ポン	 大人の 塗り絵
21	22	23	24	25	26	27
 レク お休み	 玉子早入れ ゲーム	 フライング ディスク	 みんなで 歌おう	 大人の 塗り絵	 輪投げ	 脳トレ
28	29	30	31			
 レク お休み	 日本 陣地取り	 ボウリング	 みんなで 歌おう			



グラウンド
ゴルフ

目的

ゆっくり仲間とコ
ミュニケーション
を取りながらフ
レーする。

効果

歩数や身体活動が増
加し下肢の筋力が維
持され移動機能が保
たれる。

おすすめ ポイント

楽しみながら健康に
体作りが出来る
スポーツです。