

2月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 日本陣地取り	2 脳トレ	3 節分レク	4 グラウンドゴルフ
5 レクお休み	6 室内散歩	7 パタンク	8 玉子早入れゲーム	9 大人の塗り絵	10 カラオケ	11 脳トレ
12 レクお休み	13 フライングディスク	14 Happy Valentine's Day バレンタイン	15 カラオケ	16 60-40 2×10 5+15 脳トレ	17 グラウンドゴルフ	18 大人の塗り絵
19 レクお休み	20 室内散歩	21 テーブルランナー	22 カラオケ	23 大人の塗り絵	24 脳トレ	25 キックでポン
26 レクお休み	27 輪投げ	28 タオルでポン	2月3日(金) 2月のイベント予定 2月14日(火)			

今月のオススメ
レク
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プレーする。

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。