

6月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
6月イベント予定				1	2	3
6月16日(金) 和菓子イベント 		6月18日(日) 		 脳トレ	 日本 陣地取り	 グラウンド ゴルフ
4	5	6	7	8	9	10
 お休み	 パタンク	 散歩	 カラオケ または散歩	 大人の 塗り絵	 玉子早入れ ゲーム	 脳トレ
11	12	13	14	15	16	17
 お休み	 散歩	 箸で ドキドキ 旗倒し	 カラオケ または散歩	 60-40 2x10 5+15 脳トレ	 和菓子	 グラウンド ゴルフ
18	19	20	21	22	23	24
 お休み	 輪投げ	 テーブル ランナー	 カラオケ または散歩	 大人の 塗り絵	 みんなで 歌おう	 散歩
25	26	27	28	29	30	
 お休み	 散歩	 タオルで ポン	 カラオケ または散歩	 脳トレ	 大人の 塗り絵	 水曜日のカ ラオケは、 散歩に変更 になる場合 がございます。 す。

今月の
オススメ

散歩



目的

風景を見たり、自然の音を聞くことで脳がリフレッシュします。

効果

太陽を浴びることで体内のセロトニンの分泌が促され気分が前向きになります。

おすすめポイント

気分転換、ストレス解消、程よい疲れが睡眠を改善。良い循環になります。

