

9月 行事予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|--|--|
| 9月のイベント予定 9月18日(月) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>今年も、マリンポリスがやっ てきます！ 美味しいお寿司を食べて、お 祝いしましょう！</p> </div> </div> | | | | | 1 | 2 |
| | | | | |  パタンク |  グラウンド ゴルフ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  お休み |  日本 陣地取り |  散歩 |  カラオケ または散歩 |  大人の 塗り絵 |  みんなで 歌おう |  脳トレ |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  お休み |  散歩 |  玉子早入れ ゲーム |  カラオケ または散歩 |  脳トレ |  テーブル ランナー |  グラウンド ゴルフ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|  お休み |  敬老会 |  箸で ドキドキ 旗倒し |  カラオケ または散歩 |  大人の 塗り絵 |  みんなで 歌おう |  散歩 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|  お休み |  ボウリング |  タオルで ポン |  カラオケ または散歩 |  脳トレ |  大人の 塗り絵 |  輪投げ |



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。

