


10月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土	
1  お休み	2  散歩	3  キックで ポン	4  散歩	5  脳トレ	6  散歩	7  グラウンド ゴルフ	
8  お休み	9  運動						14
15  お休み	16  散歩						17  輪投げ
22  お休み	23  グラウンド ゴルフ	24  タオルで ポン	25  カラオケ または散歩	26  大人の 塗り絵	27  みんなで 歌おう	28  散歩	
29  お休み	30  散歩	31  ハロウィン	●イベント予定● 10月9日(月) 運動会 楽しい競技プログラムを計画中！ 10月31日(火) ハロウィン ハロウィンにちなんだレクやおやつを準備中！				

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。