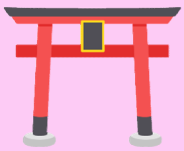
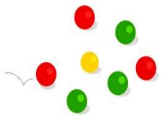
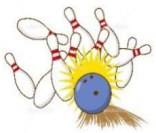
1月　行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
辰	1 レク お休み	2 書初め	3  コンフォール 神社	4 新春 かくし芸 大会	5 みんなで 歌おう	6 脳トレ
7 レク お休み	8 テーブル ランナー	9 玉子早入れ ゲーム	10 カラオケ または散歩	11 大人の 塗り絵	12 みんなで 体操	13 キックで ポン
14 レク お休み	15  ペタンク	16 輪投げ	17 和食 バイキング	18 脳トレ	19 みんなで 体操	20 大人の 塗り絵
21 レク お休み	22 グラウンド ゴルフ	23 散歩	24 カラオケ または散歩	25 大人の 塗り絵	26 脳トレ	27 タオルで ポン
28 レク お休み	29 日本 陣地取り	30  ボウリング	31 大正琴演奏会	**お知らせ** **1/1～3まで 体操・入浴は お休みになります。**		

今月のオススメ

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。