



4月 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1  玉子早入れ ゲーム	2  日本 陣地取り	3  カラオケ または散歩	4  脳トレ	5  みんなで 体操	6  グラウンド ゴルフ
7  レク お休み	8  ハンドケア	9  取って はさんで	10  カラオケ または散歩	11   大人の 塗り絵	12  みんなで 歌おう	13  キックで ポン
14  レク お休み	15  パタンク	16  輪投げ	17  カラオケ または散歩	18   脳トレ	19  みんなで 体操	20  散歩
21  レク お休み	22  グラウンド ゴルフ	23  テーブル ランナー	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  散歩	30  ボウリング	<div style="background-color: #f0e68c; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;"> イベント情報 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・お花見弁当 ・お花見ドライブ(希望者) ・夜桜 ・さつきフェア など <p>イベントが目白押し!! お花の見頃に合わせて開催予定です!!</p>			

今日の
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。