

9月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1  散歩	2  玉子早入れ ゲーム	3  キックで ポン	4  みんなで 歌おう	5  大人の 塗り絵	6  Wii スポーツ	7  お手玉 サッカー
8  カラオケ	9  タオルで ポン	10  リバイバル ダンス	11  みんなで 学習	12  絵手紙	13  音楽鑑賞	14  玉子早入れ ゲーム
15  箸で ドキドキ 旗倒し	16  敬老の日	17  取って はさんで	18  みんなで 歌おう	19  脳トレ	20  書道	21  ボウリング
22  輪投げ	23  日本 陣地取り	24  ループ ボール	25  みんなで 学習	26  リバイバル ダンス	27  脳トレ	28  グラウンド ゴルフ
29  大人の 塗り絵	30  音楽鑑賞	イベント情報 1日を通してお祝いたします！ ・朝食お祝いバイキング ・お祝い昼食御膳 ・お楽しみステージ お楽しみこ！				
		9月16日(月) 敬老会				

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。