

12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 手工芸
15 箸で ドキドキ 旗倒し 	16 カラオケ 	17 クリスマス 折り紙 	18 みんなで 歌おう 	19 クリスマス 折り紙 	20 カラオケ 	21 玉子早入れ ゲーム
22 輪投げ 	23 日本 陣地取り 	24 クリスマス 第一部 	25 クリスマス 第二部 	26 リバイバル ダンス 	27 脳トレ 	28 餅つき
29 大人の 塗り絵 	30 音楽鑑賞 	31 カード ゲーム 	イベント情報 12月24日(火), 25日(水) クリスマス会 (1部、2部) 12月30日(土) 餅つき大会 			

**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**

楽しみなが健康に
体作り出来る
スポーツです。