

7月 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
イベント情報 7月7日 セタ 7月14日 音楽療法 7月26日 土用の丑の日			1 おとなの学校	2 玉子早入れ	3 グラウンドゴルフ	4 脳トレ
5 散歩	6 お手玉サッカー	7 セタ	8 おとなの学校	9 輪投げ	10 脳トレ	11 ジェンガ
12 ハンドケア	13 タオルでポン	14 音楽療法	15 おとなの学校	16 箸タイム	17 みんなで歌おう	18 大人の塗り絵
19 散歩	20 日本陣地取り	21 VR	22 おとなの学校	23 テーブルランナー	24 散歩	25 脳トレ
26 ハンドケア	27 玉子早入れゲーム	28 VR	29 おとなの学校	30 散歩	31 ボウリング	
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。	