

サニーステージ星川 10月レクリエーションカレンダー

日	月 入浴	火 入浴	水 入浴	木 入浴	金 入浴	土 入浴
		1 イスでカーリング	2 横ちゃんの貯筋体操	3 輪投げ	4 脳トレプリント	5 映画鑑賞
6 はまちゃんのいきいき体操	7 風船バレー	8 室内ゴルフ	9 運動会	10 リズム体操	11 理美容 ちぎい絵	12 フラワーアレンジメント
13 塗り絵	14 スポーツの日 スリッパ飛ばし	15 ボールDE体操	16 横ちゃんの貯筋体操	17 スクラッチアート	18 的当て	19 園芸
20 はまちゃんのいきいき体操	21 外気浴	22 リズム体操	23 横ちゃんの貯筋体操	24 風船バレー	25 ちぎい絵	26 工作①
27 映画鑑賞	28 理美容 ピンポン玉カップイン	29 輪投げ	30 横ちゃんの貯筋体操	31 工作②		

嚙下体操（11時 55分）

顔の筋肉を柔らかくし 飲込みを良くする体操

第4日曜日 10時～14時 エステサロン（今月のみ）

第1土曜日 12時30分～14時 移動販売かなやさ



イベントのお知らせ

10月9日(水) 運動会

10月20日(日) 秋刀魚 炭火焼

