


曜日	月	火	水	木	金	土
部屋	1日	2日	3日	4日	5日	6日
2(午前)	立体塗り絵	書写	脳トレプリント	ポストカード塗り絵	塗り絵パズル	スクラッチアート
キッチンスタジオ(午前)						
キッチンスタジオ(午後)						
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		折り紙	刺し子	☆手芸教室	
6	タワーゲーム	パターゴルフ	宝探しゲーム	輪投げ	チェアサッカー	タワーゲーム
部屋	8日	9日	10日	11日	12日	13日
2(午前)	立体塗り絵	書写	脳トレプリント	ポストカード塗り絵	塗り絵パズル	スクラッチアート
キッチンスタジオ(午前)		昼食づくり	昼食づくり	昼食づくり	昼食づくり	
キッチンスタジオ(午後)		おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		☆手芸教室	刺し子		
6	パターゴルフ	宝探しゲーム	輪投げ	チェアサッカー	タワーゲーム	パターゴルフ
部屋	15日	16日	17日	18日	19日	20日
2(午前)	立体塗り絵	書写	脳トレプリント	☆手芸教室	塗り絵パズル	スクラッチアート
キッチンスタジオ(午前)		昼食づくり	昼食づくり	昼食づくり	昼食づくり	
キッチンスタジオ(午後)		おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		折り紙			
6	宝探しゲーム	輪投げ	チェアサッカー	タワーゲーム	パターゴルフ	宝探しゲーム
部屋	22日	23日	24日	25日	26日	27日
2(午前)	立体塗り絵	☆手芸教室	脳トレプリント	ポストカード塗り絵	塗り絵パズル	スクラッチアート
キッチンスタジオ(午前)		昼食づくり	昼食づくり	昼食づくり	昼食づくり	
キッチンスタジオ(午後)		おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		折り紙	刺し子		
6	輪投げ	チェアサッカー	タワーゲーム	パターゴルフ	宝探しゲーム	輪投げ
部屋	29日	30日	31日	6月1日	6月2日	6月3日
2(午前)	立体塗り絵	書写	脳トレプリント			
キッチンスタジオ(午前)		昼食づくり	昼食づくり	昼食づくり	昼食づくり	
キッチンスタジオ(午後)		おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		折り紙			
6	チェアサッカー	タワーゲーム	パターゴルフ			


5月9日～5月19日

- 昼食づくり
 - ・五穀米
 - ・アジの南蛮漬け
 - ・ツナとじゃが芋の煮物
 - ・塩麴の即席和え
- おやつ作り
 - ・どら焼き



5月23日～6月2日

- 昼食づくり
 - ・ごはん
 - ・スパニッシュオムレツ
 - ・ほうれん草とバターソー
 - ・オニオンスープ
- おやつ作り
 - ・ハートパイ



☆手芸教室
バイスクルインフラワー

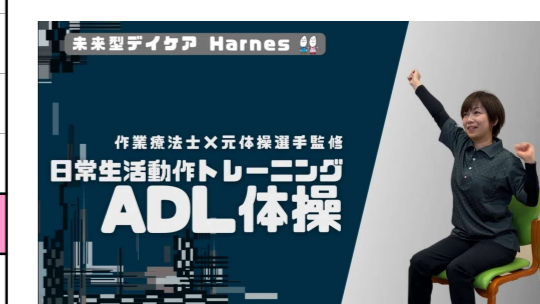
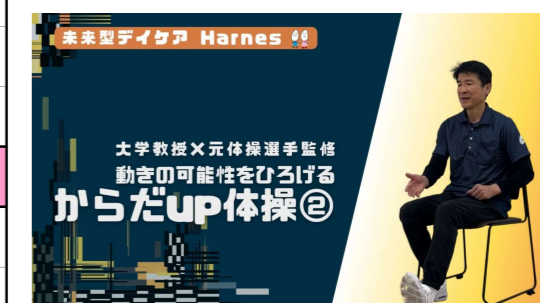



「部屋2(午前)」の活動時間は10時～11時30分 「部屋2(午後)」の活動時間は14時～15時30分 「部屋6」の活動時間は14時～15時

「キッチンスタジオ(午前)」の活動時間は10時30分～12時、「キッチンスタジオ(午後)」の活動時間は13時30分～15時

※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

曜日	月	火	水	木	金	土
時間	1日	2日	3日	4日	5日	6日
①10:00	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操	リズム体操	血圧調整体操	セルフケア体操
④11:30	転倒予防の体操	認トレ体操2	認トレ体操3	手の体操	腰痛予防の体操	転倒予防の体操
⑥13:00	からだup体操②	からだup体操③	脊柱体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操②
⑦13:30	からだup体操	A D L 体操	リズム体操	認トレ体操1	脊柱体操	からだup体操
⑨14:30	上肢の体操	転倒予防の体操	体幹の体操	有酸素体操	認トレ体操1	上肢の体操
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
①10:00	キネステーゼ体操	からだup体操	リズム体操	血圧調整体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操
④11:30	認トレ体操2	認トレ体操3	手の体操	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操2
⑥13:00	からだup体操③	脊柱体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操②	からだup体操③
⑦13:30	A D L 体操	リズム体操	認トレ体操1	脊柱体操	からだup体操	A D L 体操
⑨14:30	転倒予防の体操	体幹の体操	有酸素体操	認トレ体操1	上肢の体操	転倒予防の体操
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
①10:00	からだup体操	リズム体操	血圧調整体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操
④11:30	認トレ体操3	手の体操	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操2	認トレ体操3
⑥13:00	脊柱体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操②	からだup体操③	脊柱体操
⑦13:30	リズム体操	認トレ体操1	脊柱体操	からだup体操	A D L 体操	リズム体操
⑨14:30	体幹の体操	有酸素体操	認トレ体操1	上肢の体操	転倒予防の体操	体幹の体操
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
①10:00	リズム体操	血圧調整体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操	リズム体操
④11:30	手の体操	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操2	認トレ体操3	手の体操
⑥13:00	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操②	からだup体操③	脊柱体操	セルフケア体操
⑦13:30	認トレ体操1	脊柱体操	からだup体操	A D L 体操	リズム体操	認トレ体操1
⑨14:30	有酸素体操	認トレ体操1	上肢の体操	転倒予防の体操	体幹の体操	有酸素体操
	29日	30日	31日	<div data-bbox="1498 1633 2033 1932" data-label="Text"> <p>毎日実施する体操 ②平行棒体操 10:30~ ③嚙下体操 11:00~ (1階) ⑤嚙下体操 12:00~ (2階) ⑧平行棒体操 14:00~</p> </div>		
①10:00	血圧調整体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操			
④11:30	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操2			
⑥13:00	キネステーゼ体操	からだup体操②	からだup体操③			
⑦13:30	脊柱体操	からだup体操	A D L 体操			
⑨14:30	認トレ体操1	上肢の体操	転倒予防の体操			



YouTube
 動画チャンネルで
 体操動画公開中

自宅でも
 運動しましょう

