2026年11月 レクカレンダー

今月の目標：手洗い・水分補給を習慣にして風邪に気をつけましょう

日	月	火	水	木	金	土
1 RUN伴 外気浴	2 漢字レク	3 エアロビ	4 音楽療法	5 棒体操	6 手足の体操	7 ぬり絵
8 特別食 ペットボトル ボーリング	9 漢字レク	10 ピンポン玉入れ ゲーム	11 ぬり絵ボラ	12 生花	13 音読	14 唐ちゃん トランペット
15 お楽しみレク (スイートポテト作り)	16 習字ボラ	17 ☆ エアロビ	18 音楽療法	19 棒体操	20 脳トレ	21 カラオケ とくし丸
22 テーブル ホッケー	23 漢字レク	24 ☆ 音読	25 ☆☆ ぬり絵ボラ	26 特別食 生花	27 ぬり絵 (カレンダー作り)	28 訪問パン (ピケマルシェ365日)
29 お誕生日会 カラオケ	30 漢字レク	レクリエーション 14:00～15:00	文化祭 11/2～11/15		＜みかん狩り＞ 順次お声掛けいたします！	

☆その他の予定は以下のとおりです

☆11月生まれご入居者様　4名

入浴				
男性：月・木	午後	／ 火・金	午後	
女性：月・木	午前	／ 火・金	午前	
特浴：水・土	午前・午後			

買い物代行
聞き取り　金曜日
お届け　水曜日

有料訪問理美容
理容：11/3
美容：11/24

※女性の顔そり
希望の方は11/3
理容日に行います

10：00より4階でラジオ体操を
行います。ぜひご参加ください

介護付有料老人ホーム
グーデステージ野比海岸