

サニーステージ星川 11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 外気浴
2 秋のお茶会	3 文化の日 風船バレー	4 脳トレプリント	5 横ちゃんの 貯筋 体操	6 ピンポン玉 カップイン	7 リズム体操	8 フラワー アレンジメント
9 エステサロン カラオケ	10 ボッチャ	11 外気浴	12 横ちゃんの 貯筋 体操	13 的あて	14 理美容 ちぎい絵	15 園芸
16 はまちゃんの いきいき体操	17 タコ焼き パーティー	18 椅子で カーリング	19 横ちゃんの 貯筋 体操	20 外気浴	21 リズム体操	22 塗り絵
23 勤労感謝の日 運営懇談会	24 理美容 リズム体操	25 輪投げ	26 横ちゃんの 貯筋 体操	27 ボッチャ	28 ちぎい絵	29 映画鑑賞

30
はまちゃんの
いきいき体操

嚥下体操・フレイル予防体操（毎食前10分）
顔の筋肉を柔らかくし 飲込みを良くする体操
第2日曜日 10時～14時 エステサロン
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

11月2日 秋のお茶会
11月17日 たこ焼きパーティー

