

2026年7月レクカレンダー

今月の目標：暑さに負けず健康的な生活リズムを維持しましょう！！

日	月	火	水	木	金	土
レクレーション 14:00~15:00			1 音楽療法	2 輪投げ	3 音読	4 DVD体操
5 フラダンス マカナアロアハウオリフラ	6 ☆ 漢字レク	7 エアロビ	8 ぬり絵ボラ	9 生花	10 棒体操	11 唐ちゃん トランペット
12 ☆ コーラス 合唱団	13 漢字レク	14 音読	15 音楽療法	16 ☆ 輪投げ	17 ☆ ペットボトル ボーリング	18 とくし丸 町内神輿
19 カラオケ お誕生日会	20 習字ボラ	21 リズム体操	22 ぬり絵ボラ	23 生花	24 紙芝居	25 かるた
26 特別食 カラオケ	27 漢字レク	28 ぬり絵	29 特別食 20周年 イベント	30 脳トシ	31 棒体操	

☆その他の予定は以下のとおりです☆

☆7月生まれのご入居者様 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：7/7
 美容：7/28

※女性の顔そい
 希望の方は7/7
 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！