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	火	水	木	金	土
	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴
1 やすらぎ音楽セラピー	2 リズム体操	3 文化の日 理美容 はまちゃんのいきいき体操	4 よこちゃんおきちゃんの貯筋 体操	5 習字レク	6 3種の果実シロップ作り体験	7 映画鑑賞（北の国からSP）
8 文化祭	9 外気浴	10 季節の塗り絵	11 よこちゃんおきちゃんの貯筋 体操	12 果実シロップ完成試食会	13 ちぎり絵	14 フラワーアレンジメント
15 やすらぎ音楽セラピー	16 リズム体操	17 理美容 ボッチャ	18 よこちゃんおきちゃんの貯筋 体操	19 外気浴	20 カラオケ	21 園芸
22 エステサロン・手芸部 運営懇談会	23 勤労感謝の日 外気浴	24 みんなで歌おう	25 よこちゃんおきちゃんの貯筋 体操	26 クリスマスツリー飾りつけ	27 ちぎり絵	28 映画鑑賞
29 はまちゃんのいきいき体操	30 ボウリング					

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
毎週土曜日　10時～11時　移動販売　かなやさ
※第一土曜日のみ12時30分～14時

イベントのお知らせ

11月6日13:30～ 果物シロップ作り
11月8日14:00～ 文化祭
11月12日13:30～ 果物シロップ完成試食会
11月22日14:00～ 運営懇談会