

サニーステージ星川 1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
あけまして おめでとうございます			1 お正月 新年祝賀会		2 正月クイズ	3 的あて
4 リズム体操	5 福笑い	6 書き初め	7 横ちゃんの 貯筋 体操	8 スリッパ飛ばし	9 理美容 ちぎい絵	10 フラワー アレンジメント
11 ボッチャ	12 成人の日 ボールDE 体操	13 テーブルゲーム	14 横ちゃんの 貯筋 体操	15 輪投げ	16 ベビー カステラ作り	17 輪っかで ボーリング
18 リズム体操	19 塗り絵	20 横ちゃんの 貯筋 体操	21 オンライン コンサート	22 ピンポン玉 カッスイン	23 ちぎい絵	24 リズム体操
25 カラオケ	26 理美容 椅子でカーリング	27 ボッチャ	28 横ちゃんの 貯筋 体操	29 室内ゴルフ	30 風船バレー	31 映画鑑賞

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

1月1日12:00～新年祝賀会

1月16日14:00～ベビーカーステラ作り

1月21日14:00～オンラインコンサート