

# 10月こげら予定表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階  脳トレ 5階生活サービス部	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティホール	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階 歌会15:00~ケア  制作(予備) 14:00~5階生活サービス	こげら喫茶
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	若さいいき教室 (自主脳トレ) 10:00~ラウンジ  転倒リスク評価テスト リハビリ室	若さいいき教室 (自主脳トレ) 10:00~ラウンジ  転倒リスク評価テスト リハビリ室	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階  脳トレ 5階生活サービス部	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティホール	コグニサイズ 14:00~ コミュニティーホール	笑いヨガ 14:00~ コミュニティーホール	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階 歌会15:30~ケア4階	こげら喫茶
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階  脳トレ 5階生活サービス部	音楽教室 14:00~ コミュニティーホール	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティーホール	施設防災訓練	
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階  脳トレ 5階生活サービス部	健康セミナー 14:15~ コミュニティーホール	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階	ホーム棟 秋のバスツアー	メイクアップセラピー 13:30~ ラウンジ	
日付	30日	31日				
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00~ ラウンジ				
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30~ケア5階	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00~ コミュニティホール				こげら喫茶