

# 12月

## デイサービスおあしす アクティビティ

	フラワーサークル
	音楽健康プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
★	1	2	3	4	5	6	7
1A		モルックゲーム	カードゲーム	ボールゲーム	トランプ	金魚すくい	ワクワクルーレット
1B		カードゲーム(1F) 手芸サークル(2F)	もじもじゲーム	郷土カルタ	魚釣りゲーム	絵手紙サークル	とんとん相撲
2		セラバンド体操 &コグニサイズ	ストレッチ体操 &並べ替えクイズ	健康体操 &コグニサイズ	リズム体操(1F) フラダンス(2F)	ヨガ体操 &曲あてクイズ	タオル体操 &コグニサイズ
★	8	9	10	11	12	13	14
1A		臨床美術プログラム	的当てゲーム	書道教室	積み上げゲーム	折り紙教室(1F) 書道教室(2F)	ボーリングゲーム
1B		輪投げゲーム	水彩画	風船バレー	絵手紙サークル	タコ釣りゲーム	回想法
2		指体操&O×クイズ	防災訓練 &コグニサイズ	のびのび体操 &歴史クイズ	おあしす体操(1F) リズムセッション(2F)	フラダンス(1F) リラクゼーションセッション(2F)	セラバンド体操 &ことわざクイズ
★	15	16	17	18	19	20	21
1A		ポッチャ	百人一首	射的ゲーム	手芸サークル(1F) 水彩画(2F)	お手玉でシュート	折り紙教室
1B		おもしろすごろく	パターゴルフ	シアター	キャッチャーゲーム	水彩画	もじもじゲーム
2		音楽健康プログラム♪	棒体操 &音楽クイズ	ストレッチ体操 &コグニサイズ	大掃除 &コグニサイズ	三味線♪ ボランティア	健康体操 &漢字クイズ
★	22	23	24	25	26	27	28
1A		書道教室	ボールゲーム	トランプ	金魚すくい	手芸サークル(1F) 折り紙教室(2F)	輪投げ大会
1B		風船バレー	カルタ	ビンゴゲーム	カードゲーム(1F) 手芸サークル(2F)	魚釣りゲーム	百人一首
2		リズム体操(1F) フラダンス(2F)	音楽健康プログラム♪	クリスマス イベント	ヨガ体操 &コグニサイズ	指体操 &謎解きクイズ	おあしす体操 &コグニサイズ
★	29	30	31				
1A	■年末年始休業						
1B	令和6年12月29日(日)~令和7年1月3日(金) 何卒よろしくお申し込み申し上げます。						

1A・1B…13:00~14:30  
2…15:30~16:30  
A・Bでお好きなレクをお選びいただけます。

歩こうクラブにて公共施設・公園等への外出を毎月実施します。(実施日程未定)  
カラオケは随時、園芸クラブ・麻雀は不定期での実施です。

写真:11月手芸サークル「クリスマスツリーキーホルダー」