



# ～プログラム～

## 【2023年 10月】

ファミリーイン堀之内デイサービスセンター

	日	月	火	水	木	金	土
第一週	日付 1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	午前 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 山口のレク 山口のレク テレビ体操	健康チェック 富田の体操 富田の体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操
第二週	日付 8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	午前 健康チェック 山口のレク 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 山口のレク 山口のレク テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操
第三週	日付 15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	午前 健康チェック 富田の体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 富田の体操 富田の体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操
第四週	日付 22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	午前 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 山口のレク 山口のレク テレビ体操	健康チェック 山口のレク 山口のレク テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操
第五週	日付 29日	30日	31日	都まんじゅう			
	午前 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	高尾山			



### ※17日はおいしいかき氷があるよ！ 八王子物産展



おたのしみレクは15時30分より行います。カラオケやゲームいろいろ用意してます。



八王子生姜 高倉大根

### ※こまめな水分補給をお願いします。

- ☆ 27日は誕生日会を行います。
- ☆ 17日・18日・19日は『八王子物産展』を行います。
- ☆ 2日・6日・12日・21日・31日は映画鑑賞を行います。
- ☆ 13日は美容クラブ・保育園交流会をおこないます。
- ※ 随時、看護師による健康相談を行います。