



～プログラム～



【2025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	午前				1 日	2 日	3 日	4 日
	午後				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 みんなでビンゴ おたのしみレク	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 書道／塗り絵 おたのしみレク	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ堀之内・テレビ体操 歌声喫茶 おたのしみレク	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ堀之内・テレビ体操 お楽しみ映画館 おたのしみレク
第二週	午前	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
	午後		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 みんなの脳トレ おたのしみレク	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 ポッチャを楽しもう おたのしみレク	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ堀之内・テレビ体操 みんなで歌おう おたのしみレク	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 ポッチャ交流試合 VSほんふわクラブ おたのしみレク	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 紙コップゲーム おたのしみレク	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 硬筆／塗り絵 おたのしみレク
第三週	午前	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
	午後		健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ堀之内・テレビ体操 お楽しみ映画館 おたのしみレク	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 八王子物産展 おたのしみレク	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 みんなでスポーツ (テーブルホッケー) おたのしみレク	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 防犯防災訓練 おたのしみレク	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 学生レク おたのしみレク	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ堀之内・テレビ体操 みんなの脳トレ おたのしみレク
第四週	午前	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
	午後		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 歌声喫茶 おたのしみレク	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 みんなでビンゴ おたのしみレク	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 ポッチャを楽しみ 投げ方練習編 おたのしみレク	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ堀之内・テレビ体操 お楽しみ映画館 世代間交流 おたのしみレク	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 誕生会 おたのしみレク	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 カレンダー作り おたのしみレク
第五週	午前	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
	午後		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 ポッチャを楽しもう おたのしみレク	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ堀之内・テレビ体操 美川憲一 オンラインコンサート おたのしみレク	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 ポッチャ交流試合 VSふらっと松が谷 おたのしみレク	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 カレンダー作り おたのしみレク	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ堀之内・テレビ体操 お楽しみ映画館 おたのしみレク	

— 今月の予定 —

- ☆4日・13日・23日・31日は「お楽しみ映画館」を行う予定です。
- ☆14日は「八王子物産展」を行います。
- ☆24日は「誕生会」を行います。
- ☆9日・29日は「ポッチャ交流試合」を行います。
- ※随時、看護師による健康相談を行います。

引き続き、手洗い、うがい、
こまめな水分補給をおねがいします。



* 都合により予定を変更することがあります。