テイケアカレンダー 令和 7年 11月**

***	*	7 7 10 7				
- "	1 月	火	水	木	金	土日
	4	*				1日 2日
午	*	4	11月、初霜の候			
前	0	450	グッと気温が下か	·		
昼食			秋が深まってきま			
午 ①	MOAG	moer	よ冬の足音が聞い		************	11/1
後	(EUE)		が、今月も元気に活動していきま しょう♪			犬の日
2	末目	נדו				(いぬのひ)
	3日 🕒	4日	5日	6日	7日	8日 9日
午		卓球	スポーツ	ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字	
前		ちょっとフィット	塗り絵・ドリル・ペン字		パソコン相談	119番
昼食	文化の日			健康体操	スマホ相談	
		キウイクラブ	 工作	 手芸	音楽鑑賞	11/9
午後		(伝え方のコツ)	''	パズル	Wii	119番の日
後 2			ウォーキング	プラモデル	ダンベル体操	(119ばん
			(園芸)			のひ)
	10日	11日	12日	13日	14日	15日 16日
午	トランプ	卓球	スポーツ	ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字	
前	麻雀	ちょっとフィット	塗り絵・ドリル・ペン字			\$ \$ B
昼食				健康体操		1 7
	歌声喫茶	脳トレ	工作	手芸・パズル	レクリエーション	êt
<u>ተ</u>	Wii			プラモデル		11/15 七五三
後 ②			ウォーキング	映画鑑賞 門宗	ダンベル体操	(しちごさん)
ш			(園芸)	//\		
	17日	18日	19日	20日	21日	22日 23日
午	テーブルゲーム	卓球	スポーツ	ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字	X
· 前	(人生ゲーム、他)	ちょっとフィット	塗り絵・ドリル・ペン字			勤労の
昼食				健康体操	スマホ相談	感討
	ゲートボール	話そう会	カラオケ(外出)	手芸	 合唱	11/23(日)
午 後			工作	パズル	Wii	勤労感謝の
2	A. A. E. A. E. Amed					8
	身体計測		ウォーキング	プラモデル	ダンベル体操	(きんろうか
	(一遇間) (7)	25 🗆				(きんろうか んしゃのひ)
	身体計測 (一週間) 24日		26日	27日	28日	(きんろうか
午	(一遇間) (7)	卓球	26日 スポーツ			(きんろうか んしゃのひ)
	(一遇間) (7)		26日	27日 ミーティング	28日	(きんろうか んしゃのひ)
午	(一週間) GD 24日	卓球 ちょっとフィット	26日 スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	27日 ミーティング 健康体操	28日 塗り絵・ドリル・ペン字	(きんろうか んしゃのひ)
午前屋食	(一週間) 24日 · 振替(木日)	卓球	26日 スポーツ	27日 ミーティング 健康体操 手芸・パズル	28日	(きんろうか んしゃのひ)
午前屋食	(一週間) 24日 · 振替(木日)	卓球 ちょっとフィット	26日 スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字 工作	27日 ミーティング 健康体操 手芸・パズル プラモデル	28日 塗り絵・ドリル・ペン字 レクリエーション	(きんろうか んしゃのひ)
午前	(一週間) 24日 · 振替(木日)	卓球 ちょっとフィット	26日 スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	27日 ミーティング 健康体操 手芸・パズル プラモデル	28日 塗り絵・ドリル・ペン字	(きんろうか んしゃのひ)

- * 予定は急に変更になる場合があります。ご了承ください。
- * 各プログラムへの参加は一部を除き自由です。
- *プログラムの主な目的
 - -対人交流の練習 ·集中力Up
 - ・対処方法を学ぶ ・・・など様々です。 ·体力Up

1日の流れ

9:30 開所 10:15 ラジオ体操

10:20 朝礼

10:30~11:30 午前プログラム

11:50~12:00 ダンス

12:10~12:40 昼食プログラム

12:40~ 踏み台昇降

13:30~ 午後プログラム①

14:30~ 午後プログラム②

15:40~16:00 終礼