

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋				1日	2日	3日
2(午前)	☆手芸教室 紫陽花ランプ シェード 			折り紙	刺し子	ポストカード塗り絵 塗り絵パズル
キッチンスタジオ(午前)				昼食づくり	昼食づくり	
キッチンスタジオ(午後)				おやつ作り	おやつ作り	
6				チェアサッカー	スカットボール	オセロ
部屋	5日	6日	7日	8日	9日	10日
2(午前)	☆手芸教室	書写	スクラッチアート 脳トレプリント	折り紙	刺し子	ポストカード塗り絵 塗り絵パズル
キッチンスタジオ(午前)		昼食づくり	昼食づくり			
キッチンスタジオ(午後)						
6	タワーゲーム	ベタポート	チェアサッカー	スカットボール	オセロ	タワーゲーム
部屋	12日	13日	14日	15日	16日	17日
2(午前)	立体塗り絵 スクラッチアートプレミアム	書写	☆手芸教室	折り紙	刺し子	ポストカード塗り絵 塗り絵パズル
キッチンスタジオ(午前)				昼食づくり	昼食づくり	
キッチンスタジオ(午後)						
6	ベタポート	チェアサッカー	スカットボール	オセロ	タワーゲーム	ベタポート
部屋	19日	20日	21日	22日	23日	24日
2(午前)	立体塗り絵 スクラッチアートプレミアム	書写	スクラッチアート 脳トレプリント	☆手芸教室	刺し子	ポストカード塗り絵 塗り絵パズル
キッチンスタジオ(午前)		昼食づくり	昼食づくり			
キッチンスタジオ(午後)						
6	チェアサッカー	スカットボール	オセロ	タワーゲーム	ベタポート	チェアサッカー
部屋	26日	27日	28日	29日	30日	
2(午前)	立体塗り絵 スクラッチアートプレミアム	☆手芸教室	スクラッチアート 脳トレプリント	折り紙	刺し子	
キッチンスタジオ(午前)	栄養士さん料理教室			昼食づくり	昼食づくり	
キッチンスタジオ(午後)						
6	スカットボール	オセロ	タワーゲーム	ベタポート	チェアサッカー	

「部屋2(午前)」の活動時間は10時～11時30分 「部屋2(午後)」の活動時間は14時～15時30分 「部屋6」の活動時間は14時～15時

「キッチンスタジオ(午前)」の活動時間は10時30分～12時、「キッチンスタジオ(午後)」の活動時間は13時30分～15時

※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

6月6日、7日

- 昼食づくり
 - ・三食丼
 - ・ゴママヨネーズ和え
 - ・ニラの味噌汁
 - ・パンナコッタ



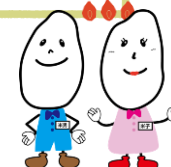
6月15日、16日、
20日、21日

- 昼食づくり
 - ・ごはん
 - ・ボークピカタ
 - ・豆腐のサラダ
 - ・コンソメスープ
 - ・季節のフルーツ



6月29日、30日

- 昼食づくり
 - ・とうもろこしごはん
 - ・魚のホイル焼き
 - ・茄子のあっさり煮
 - ・味噌汁
 - ・ブルーベリーヨーグルト

曜日	月	火	水	木	金	土
時間	毎日実施する体操 ②平行棒体操 10:30～ ③嚙下体操 11:00～（1階） ⑤嚙下体操 12:00～（2階） ⑧平行棒体操 14:00～ ⑩セルフケア体操15:00～			1日	2日	3日
①10:00				からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③
④11:30				認トレ体操1	認トレ体操2	認トレ体操3
⑥13:00				手の体操	A D L 体操	血圧調整体操
⑦13:30				からだup体操②	からだup体操③	リズム体操
・⑨14:30				ロコモ予防体操	コアトレ体操	アーム体操
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
①10:00	キネステーゼ体操	リズム体操	からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③	キネステーゼ体操
④11:30	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1	認トレ体操2	認トレ体操3	腰痛予防の体操
⑥13:00	からだup体操①	キネステーゼ体操	手の体操	A D L 体操	血圧調整体操	からだup体操①
⑦13:30	A D L 体操	脊柱体操	からだup体操②	からだup体操③	リズム体操	A D L 体操
・⑨14:30	ロコモ予防体操	コアトレ体操	アーム体操	ロコモ予防体操	コアトレ体操	アーム体操
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
①10:00	リズム体操	からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③	キネステーゼ体操	リズム体操
④11:30	転倒予防の体操	認トレ体操1	認トレ体操2	認トレ体操3	腰痛予防の体操	転倒予防の体操
⑥13:00	キネステーゼ体操	手の体操	A D L 体操	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーゼ体操
⑦13:30	脊柱体操	からだup体操②	からだup体操③	リズム体操	A D L 体操	脊柱体操
・⑨14:30	ロコモ予防体操	コアトレ体操	アーム体操	ロコモ予防体操	コアトレ体操	アーム体操
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
①10:00	からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③	キネステーゼ体操	リズム体操	からだup体操①
④11:30	認トレ体操1	認トレ体操2	認トレ体操3	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1
⑥13:00	手の体操	A D L 体操	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーゼ体操	手の体操
⑦13:30	からだup体操②	からだup体操③	リズム体操	A D L 体操	脊柱体操	からだup体操②
・⑨14:30	ロコモ予防体操	コアトレ体操	アーム体操	ロコモ予防体操	コアトレ体操	アーム体操
	26日	27日	28日	29日	30日	
①10:00	からだup体操②	からだup体操③	キネステーゼ体操	リズム体操		
④11:30	認トレ体操2	認トレ体操3	腰痛予防の体操	転倒予防の体操		
⑥13:00	A D L 体操	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーゼ体操		
⑦13:30	からだup体操③	リズム体操	A D L 体操	脊柱体操		
・⑨14:30	ロコモ予防体操	コアトレ体操	アーム体操	ロコモ予防体操		



YouTube
動画チャンネルで
体操動画公開中

自宅でも
運動しましょう

