

デイサービス10月行事予定表

夏も終わりによいよ秋本番！！

秋と言えば、読書の秋、食欲の秋、運動の秋ですね。
10月は秋の運動会を予定しております。適度な運動を行って冬に向けて体力づくりをしていきましょう。



デイサービス三滝苑
237-8811

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休み					ボール体操 - 棒入れ ゲーム	休み
3	4	5	6	7	8	9
休み	棒体操 測定① 缶つみ ゲーム	棒体操 測定① いっぱい投げ ゲーム	棒体操 測定① 輪っか大漁 ゲーム	棒体操 測定① 棒入れ ゲーム	棒体操 測定① 缶つみ ゲーム	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	タオル体操 測定② いっぱい投げ ゲーム	タオル体操 測定② 輪っか大漁 ゲーム	タオル体操 測定② 棒入れ ゲーム	タオル体操 測定② 缶つみ ゲーム	タオル体操 測定② いっぱい投げ ゲーム	休み
17	18	19	20	21	22	23
休み	ボール体操 - 秋の運動会	ボール体操 - 秋の運動会	ボール体操 - 秋の運動会	ボール体操 - 秋の運動会	ボール体操 - 秋の運動会	休み
24/31	25	26	27	28	29	30
休み	棒体操 (誕生日会) 輪っか大漁 ゲーム	棒体操 (誕生日会) 棒入れ ゲーム	棒体操 (誕生日会) 缶つみ ゲーム	棒体操 (誕生日会) いっぱい投げ ゲーム	棒体操 (誕生日会) 輪っか大漁 ゲーム	休み

* メニューの内容 *

・ 個別機能訓練 ・ 柔軟体操、

筋力強化体操（ボール・棒・タオル）
測定①（体重、5メートル歩行）
測定②（握力、立ち上がり測定）

