

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>・天候や都合により、予定が変更になる場合がございます。御了承下さい。</p> <p>・コロナウィルスの影響で外出制限されている御入居者様に喜んで頂ける様、室内のレクリエーションを沢山御用意させて頂きました。</p> <p>☆お楽しみ企画は、14時半~となります。</p> | | | <p>1</p>  <p>外気浴</p> | <p>2</p>  <p>14時半~ 介護予防口腔体操</p> | <p>3</p>  <p>整容DAY うるおい保湿ケア</p> | <p>4</p>  <p>足湯リラクゼーション</p> |
| <p>5</p>  <p>お誕生日を祝う ガーデンエクササイズ(ラジオ体操)</p> | <p>6</p> <p>お楽しみ企画 第141弾!</p>  <p>林檎とバラのアフタヌーンティー</p> | <p>7</p>  <p>訪問理容 フラを踊ろう</p> | <p>8</p>  <p>脳トレ(クイズでドン)</p> | <p>9</p>  <p>14時半~ 介護予防口腔体操</p> | <p>10</p>  <p>珈琲どうぞ 海藤カフェ</p> | <p>11</p>  <p>卓上ボウリング</p> |
| <p>12</p>  <p>整容DAY うるおい保湿ケア</p> | <p>13</p>  <p>ボール送りゲーム</p> | <p>14</p>  <p>脳トレ(数字合わせ)</p> | <p>15</p>  <p>14時半~ 介護予防口腔体操</p> | <p>16</p>  <p>足腰ストレッチ</p> | <p>17</p> <p>お楽しみ企画 第142弾!</p>  <p>青森海鮮「せんべい汁」</p> | <p>18</p>  <p>外気浴</p> |
| <p>19</p>  <p>アロマリラクゼーション</p> | <p>20</p>  <p>14時半~ 介護予防口腔体操</p> | <p>21</p> <p>お楽しみ企画 第143弾!</p>  <p>クリスマスツリーを飾ろう!</p> | <p>22</p>  <p>フラを踊ろう</p> | <p>23</p>  <p>脳トレ(思い出しクイズ)</p> | <p>24</p>  <p>転ばず体操</p> | <p>25</p>  <p>編み物ガーデン</p> |
| <p>26</p>  <p>アロマハンドマッサージ</p> | <p>27</p>  <p>訪問美容 エステティック</p> | <p>28</p>  <p>脳トレ「なるほどザワールド」</p> | <p>29</p>  <p>14時半~ 介護予防口腔体操</p> | <p>30</p>  <p>ガーデンエクササイズ(歌体操)</p> |  | |