

🍷🍷 10月の外来リハビリテーション予定表 🍷🍷

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		書道 一句の会	趣味のパソコン 貼り絵・塗り絵	ストレッチ	音楽療法	趣味のパソコン ストレッチ (2階)	パーラービーズ 茶道
午後		パッチワーク ダイエットプログラム KJ会社	スポーツ 編み物	ビーズ ジョブトレ	絵画倶楽部 軽スポーツ グループミーティング	ストレッチ (1階) カラオケ大会	★ 映画鑑賞 ★
夕方		夕方の音楽	DVD鑑賞		木木クッキング	カラオケ	スーパーへ買い物
	7	8	9	10	11	12	13
午前		体育の日	趣味のパソコン 貼り絵・塗り絵	ストレッチ	音楽療法	趣味のパソコン ストレッチ (2階)	パーラービーズ
午後	スポーツ 編み物		ビーズ ジョブトレ	絵画倶楽部 軽スポーツ グループミーティング	ストレッチ (1階) ひかりG 紅葉狩り	ディライト秋祭り	
夕方	DVD鑑賞		木木クッキング	カラオケ	茶道 手工芸		
	14	15	16	17	18	19	20
午前		ペン習字・漢字検定 一句の会	趣味のパソコン 貼り絵・塗り絵	ストレッチ	音楽療法	趣味のパソコン ストレッチ (2階)	パーラービーズ サタデークッキング
午後		パッチワーク ダイエットプログラム KJ会社	スポーツ 編み物	ビーズ ジョブトレ	絵画倶楽部 軽スポーツ グループミーティング	ストレッチ (1階) 太陽・レインボーG	茶道 手工芸
夕方		夕方の音楽	図書館外出		木木クッキング	カラオケ	芋煮会
	21	22	23	24	25	26	27
午前		ペン習字・漢字検定 一句の会	趣味のパソコン 貼り絵・塗り絵	ストレッチ	音楽療法	趣味のパソコン ストレッチ (2階)	パーラービーズ スウィーツクラブ
午後		パッチワーク ダイエットプログラム KJ会社	スポーツ 編み物	ビーズ ジョブトレ	絵画倶楽部 軽スポーツ グループミーティング	出前講座 内容は楽しみ！	那珂市産業祭
夕方		夕方の音楽	DVD鑑賞		木木クッキング	カラオケ	茶道 手工芸
	28	29	30	31	年代別のグループでも活動しています 太陽G … 10～30代 レインボーG … 40～50代 ひかりG … 60～70代		出前講座とは？ …講師の方が来て、 楽しみ会や講演などを してくれます！
午前		ペン習字・漢字検定 一句の会	趣味のパソコン 貼り絵・塗り絵	ストレッチ			
午後		パッチワーク ダイエットプログラム KJ会社	ソフトボール大会	編み物			
夕方		夕方の音楽	図書館外出				