



9月



日

1

月

2

朝の会

健康チェック

絵手紙

火

3

朝の会

お通じスッキリ講座

音楽

水

4

朝の会

自主活動

人付き合いセミナー

木

5

朝の会

編み物

スポーツレク  
(スカットボール)

金

6

朝の会

のびのびエクササイズ

男のマナーUP  
オメガの会

土

7

朝の会

アニトーク

映画鑑賞

8

AM

PM

9

朝の会

読書会

書道

10

朝の会

WRAP (1回目)

編み物&クラフト

11

朝の会

秋のコラージュ

新聞部

12

朝の会

編み物

スポーツレク  
(ペットボトルボウリング)

13

朝の会

のびのびエクササイズ

男のマナーUP  
新田さんの会

14

朝の会

お菓子作り  
(おはぎ)

ティータイム

15

AM

PM

16

敬老の日

17

朝の会

マインドフルネス

太極拳

18

朝の会

歌声サロン

人付き合いセミナー

19

朝の会

編み物

スポーツレク  
(風船バレー)

20

朝の会

のびのびエクササイズ

男のマナーUP  
新田さんの会

21

朝の会

映画鑑賞



かき氷

22

秋分の日

AM

PM

23

振替休日

24

朝の会

WRAP (2回目)

編み物&クラフト

25

朝の会

自治会/集団栄養指導

新聞部

26

朝の会

編み物

スポーツレク  
(グラウンドゴルフ)

27

朝の会

のびのびエクササイズ

13 ダイエット部ミーティング

男のマナーUP  
新田さんの会

28

朝の会

お菓子作り  
(クレープ)

ティータイム

29

AM

PM

30

朝の会

社会資源講座

しゃべり場

AM

PM

7月からダイエット部が始動しています。  
月・水・金曜日の13時～みんなで15分  
程のダンスもしています。  
興味がある方は、ぜひ御参加ください。  
みんなで頑張りましょう！



今年もWRAP(元気回復行動プラン)講座を全3回行います。  
元気であるために自分が責任を持って、自分が望む人生を送  
るためのプランです。日々を見つめなおす機会として参加して  
みてください。