

ウェリナケアカレンダー 10月

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2 フルーツピュッフェ	3	4 林試の森散歩	5 林試の森散歩	6 林試の森散歩	7 林試の森散歩
午前 11:30		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
午後 14:00	麻雀 卓上ゲーム	OT体操	カラオケ	映画鑑賞	アンチエイジング体操	ゲームセンター 遊び	OT体操
	8 林試の森散歩	9 スポーツの日	10 林試の森散歩	11 林試の森散歩	12 林試の森散歩	13 林試の森散歩	14 林試の森散歩
午前 11:30		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
午後 14:00	手工芸	OT体操	朗読会	手工芸	カラオケ	脳トレ 大人の塗り絵	OT体操
	15 運動会	16 季節の湯 『生姜湯』	17 季節の湯 『生姜湯』	18 季節の湯 『生姜湯』	19 季節の湯 『生姜湯』	20 季節の湯 『生姜湯』	21 季節の湯 『生姜湯』
午前 11:30	運動会 体力測定	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
午後 14:00		OT体操	書の会	カラオケ	歌の会	アンチエイジング体操	OT体操
	22	23	24	25	26	27	28
午前 11:30		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
午後 14:00	カラオケ	OT体操	映画鑑賞	脳トレ 大人の塗り絵	フラワー アレンジメント	アンチエイジング体操	OT体操
	29	30	31				
午前 11:30		ラジオ体操	ラジオ体操				
午後 14:00	ご当地イベント (石川県)	OT体操	ハロウィンイベント				

レクリエーションの内容や日時が
変更になる場合もございますので
ご了承くださいませ

訪問理美容
エルターレ→18日、23日
ディチャーム→5日
予約制です

10月の唯一の祝日は第二月曜の「スポーツの日」。
「スポーツの日」は2019年前では「体育の日」という祝日でした。「体育の日」は1964年
に開催された東京五輪の開会式を由来としています。
10月10日は、日本で観測史上一番晴れの日が多い日としても知られていますよね。
さらに、2000年からは「体育の日」はハッピーマンデー法案の一環として第二月曜に制