

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 10月の目標 ① 普段から体を鍛えよう ② 衣類の調整をしよう ③ バランスの良い食事をとろう </div>		●3Gミーティング ●2Gミーティング ★トークグループ N・Wiiで遊ぼう	●4Gミーティング ●ウォーキング ★絵画クラブ N・室内ゲーム	●おしゃれクラブ ●頭の体操算数 ★スポーツ N・フリー	●健康クラブ ●テイケアを きれいにしよう ★書道 N・ウォーキング
		●班別掃除当番 ミーティング ●おでかけ会 ミーティング11:00~ ★カレンダー作り N・室内ゲーム	●おでかけ会 (なし持り) ●1Gミーティング ★エクササイズ N・言葉遊び	●宇都宮 バレーボール大会 ●2G半日レク (カラオケ) ●院内スポーツ ★カラオケ N・カラオケ	●4G1日レク(茂林寺) ●ウォーキング ★映画鑑賞 N・折り紙
●頭の体操社会 ●ウォーキング ●喫茶ミーティング ★坐禅会 ★絵画クラブ N・室内ゲーム	●3G半日レク (カラオケ) ●喫茶広告作り ★トークグループ N・園芸	●4G半日レク (室内ゲーム) ●喫茶広告配り ★ボランティアストレッチ ★支援センターカラオケ N・Wiiで遊ぼう	●おしゃれクラブ ●頭の体操算数 ★スポーツ ★さくらテイケアで 合唱しよう N・フリー	●ナイトドライブ 話し合い ●健康クラブ ★エクササイズ N・ナイトドライブ	
●カレンダー作り ●ウォーキング ●1G半日レク買い物 ★カラオケ N・カラオケ	●1G半日レク (ビンゴ大会) ●テイケアを きれいにしよう ●喫茶買い物 ★エクササイズ N・折り紙	●2G1日レク (カンケンフラザ) ●喫茶お菓子作り ★トークグループ ★喫茶お菓子作り N・喫茶お菓子作り	●喫茶準備& 役割決めミーティング ★テイケア喫茶 N・片付け	●おしゃれクラブ ●カルフルとちぎに 参加しよう ●クッキング買い物 ★映画鑑賞 N・フリー	●レッツ・クッキング ●健康クラブ ●カルフルとちぎに 参加しよう ★書道 N・園芸
●全体ミーティング ★創作活動 N・園芸	●1G1日レク(太平山) ●院内スポーツ ★カレンダー作り N・ウォーキング	●3G1日レク(赤城山) ●頭の体操算数 ★トークグループ N・Wiiで遊ぼう	●図書館へ行こう ●ウォーキング ★エクササイズ N・言葉遊び	●おしゃれクラブ ●リズムでストレッチ ★スポーツ N・フリー	

<10月のイベント>

●:午前のプログラム ★:午後のプログラム

- 10月7日(火) おでかけ会(なし持り)
- 10月8日(水) 宇都宮バレーボール大会
- 10月18日(土) ナイトドライブ
- 10月19日(日) 運動会
- 10月23日(木) テイケア喫茶(13:50~15:00)
- 10月24日(金) カルフルとちぎ
- 10月25日(土)

<お知らせ>

10月13日(月)体育の日のテイケアはお休みとなります。

