



# 10月レクリエーション予定表



| 10月 |      | 月           | 火        | 水        | 木        | 金        | 土        |
|-----|------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 週   | 実施時間 |             |          |          |          | 1        | 2        |
| 1   | AM   |             |          |          |          | 気功       | 気功       |
|     | PM   |             |          |          |          | リラクゼーション | カラオケ     |
|     |      | 4           | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        |
| 2   | AM   | 気功          | 気功       | 気功       | 気功       | 気功       | 気功       |
|     | PM   | もじびったん      | カーリング    | リラクゼーション | カーリング    | カラオケ     | リラクゼーション |
|     |      | 11          | 12       | 13       | 14       | 15       | 16       |
| 3   | AM   | 気功          | 気功       | 気功       | 気功       | 気功       | 気功       |
|     | PM   | <b>運動週間</b> |          |          |          |          |          |
|     |      | 18          | 19       | 20       | 21       | 22       | 23       |
| 4   | AM   | 気功          | 気功       | 気功       | 気功       | 気功       | 気功       |
|     | PM   | リラクゼーション    | リラクゼーション | カラオケ     | ゴルフ      | 茶道       | カラオケ     |
|     |      | 25          | 26       | 27       | 28       | 29       | 30       |
| 5   | AM   | 気功          | 気功       | 気功       | 気功       | 気功       | 気功       |
|     | PM   | ゴルフ         | ピラティス教室  | 手芸       | リラクゼーション | リラクゼーション | ボンジャン    |

※状況により予定のレクリエーションを変更する場合があります。

