

10月レクリエーション表

更新 2024. 9.19

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
突然変更になる場合も ございますので、当日 ラウンジやサロンの ホワイトボードを ご確認ください。		10:00~ 4階 書道の会 	9:45~ リラックス肩甲骨ヨガ	10:00~ 音楽セラピー 	9:45~ 中川先生の ギターコンサート 	
		13:30~ ちほ先生のみんなで 歌おう	13:30~14:30 百人一首・折り紙 中学生と一緒に♪	13:30~ 体力測定	13:30~ 体操	
6	7	8	9	10	11	12
	9:45~ 太極拳 	9:45~ みんなで歌おう会	9:45~11:00 フリースペース (サロン開放)	10:00~ ミュージックシャワー	9:45~ フラダンス 	
	14:00~ 5階 フラワーアレンジメント	13:30~ 体操 	13:30~ シニアヨガ	13:30~ めいえドリル	13:30~ 2階ラウンジ	13:30~ 百人一首
13	14	15	16	17	18	19
		10:00~ 4階 書道の会 	9:45~ 健美操 	10:45~ エッセンパン屋さん 	9:45~ みんなで歌おう会	
	13:30~ 2階ラウンジ めいえドリル	13:30~ 太極拳	13:30~14:30 フリースペース (サロン開放)	13:30~ シニアヨガ	13:30~ 山田さんピアノ/コンサート	
20	21	22	23	24	25	26
	9:45~ 中川先生の ギターコンサート	9:45~ 百人一首 	9:45~11:00 フリースペース (サロン開放)	9:45~ 太極拳	10:00~ ミュージックシャワー 	
	14:00~ 5階 フラワーアレンジメント	13:30~ セルフマッサージ(足首) 	13:30~ シニアヨガ	13:30~ 運動会 	13:30~ 鳴海先生の音読講座	
27	28	29	30	31	☆脳トレ☆ 曲名当てクイズです	
	9:45~ 健美操	9:45~ 庭園カフェ 		9:45~ NEW 声と呼吸のプログラム		
	13:30~ ちほ先生のみんなで 歌おう 	13:30~ NEW チョークアート	13:30~14:30 フリースペース (サロン開放)	13:30~ (工作) 		

今月のピックアップ

・10月2日(水) 13時30分~ 百人一首・折り紙 中学生と一緒に☆

9/1(火)・9/2(水)の2日間、中川西中学校の生徒さん達が職場体験として
数名夢別邸にいらっしゃいます。一緒に百人一首などをして楽しみましょう。

・10月18日(金) 13時30分~ 山田さんのピアノ/コンサート

2回目となる山田さんによるピアノのコンサートです。ぜひお楽しみください♪

・10月24日(木) 13時30分~ 運動会

年に一度の運動会♪体をたくさん動かして気持ちの良い汗をながしましょう!!

NEW10月29日(火)13時30分~ チョークアート

小さな黒板に絵が描いてあるので、そこにチョークで色を
塗り、指でなでてほかして幻想的な
絵を完成させます。

材料費:1人 1300円

NEW10月31日(木)9時45分~ 声と呼吸のプログラム

声の出し方、呼吸の仕方を改めて意識してみましょう♪

歌い出しの歌詞をみて
それぞれの曲名を当てましょう♪

- ① 夕やけ小やけの 赤とんぼ♪
- ② 誰かさんが 誰かさんが♪
- ③ 真っ赤だな 真っ赤だな♪
- ④ あれまつ虫が ないている♪
- ⑤ 秋の夕日に 照る山紅葉♪

☆脳トレ☆の答え ①赤とんぼ ②ちいさい秋みつけた ③まっかな秋 ④虫の声 ⑤紅葉