

# 11月予定表

通所リハビリテーション  
ハピネス椿



| 日        |  | 月             |  | 火            |  | 水                                                                               |  | 木            |  | 金              |  | 土            |  |
|----------|--|---------------|--|--------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|--|----------------|--|--------------|--|
|          |  | 1             |  | 2            |  | 3 文化の日                                                                          |  | 4            |  | 5              |  | 6            |  |
| 午前<br>午後 |  | <br>カーリング<br> |  | タオルかけ<br>ゲーム |  | テーブル<br>コロコロ                                                                    |  | スリッパ<br>ダーツ  |  | カサで<br>玉入れ     |  | お誕生会         |  |
| 7        |  | 8             |  | 9            |  | 10                                                                              |  | 11           |  | 12             |  | 13           |  |
| 午前<br>午後 |  | バランス取り<br>ゲーム |  | <br>おやつ作り    |  | 紙ヒコーキ<br>飛ばそ                                                                    |  | ナイス<br>アシスト! |  | たくさん<br>答えて    |  | じゃんけん<br>リレー |  |
| 14       |  | 15            |  | 16           |  | 17                                                                              |  | 18           |  | 19             |  | 20           |  |
| 午前<br>午後 |  | ピンポン<br>はねて   |  | パター<br>ゴルフ   |  | 射的                                                                              |  | 洗濯バサミ<br>すくい |  | 特別企画           |  | ボトル<br>フリップ  |  |
| 21       |  | 22            |  | 23 勤労感謝の日    |  | 24                                                                              |  | 25           |  | 26             |  | 27           |  |
| 午前<br>午後 |  | じゃんけん<br>リレー  |  | 紙ヒコーキ<br>飛ばそ |  | ボール<br>脱出ゲーム                                                                    |  | ピンポン<br>はねて  |  | 必殺!!<br>仕分け人!! |  | もぐら<br>叩き    |  |
| 28       |  | 29            |  | 30           |  | <br>11月のお誕生日<br>70代…2名 80代…1名<br>90代…1名<br>移動バン販売<br>感染対策のため<br>しばらく中止します<br>霜月 |  |              |  |                |  |              |  |
| 午前<br>午後 |  | ふわふわ<br>ピラミッド |  | カサで<br>玉入れ   |  |                                                                                 |  |              |  |                |  |              |  |

お知らせ

## ◎11月の行事

- 9日(火) おやつ作り
- 19日(金) 特別企画
- 26日(金) 理美容の日

## 🔥 11月26日は『いい風呂』の日♪

入浴には様々な効果があります。血液の循環が良くなり、体の緊張やコリやハリをほぐしてくれます☆  
だからといってお風呂の温度が熱すぎると逆効果！入浴後 体もすぐに冷えてしまい、健康にもよくありません。  
体の冷えに効果的な正しい入浴方法は【40℃くらいのぬるま湯に、10分程度浸かる】ことです！  
入浴するとたくさんの水分が失われるので、入浴前と入浴後の両方でコップ一杯の水分を摂ってくださいね♪

