

10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
午前 午後		神無月		秋本番の10月は"旬"の食材が豊富で、食べ物が美味しい季節です♪ きのこやゴボウ、さつまいもは 食物繊維たっぷり で便秘予防になります。 秋を代表する魚「サンマ」は 脳の働きを活発にし、血液をサラサラにする効果 があります。旬の時期は特に栄養価が高くなるので、積極的に食べたいですね(*_*)				1
		2	3	4	5	6	7	8
午前 午後			ピン!パン!	ホームラン競争	ふわふわ ピラミッド	パターゴルフ	タオルかけ ゲーム	ワタシハ誰デショー!
	9	10	11	12	13	14	15	
午前 午後		かさ DE 玉入れ	テーブルコロコロ	フリフリストロー	特別企画		射的	ボール脱出ゲーム
	16	17	18	19	20	21	22	
午前 午後		おやつ作り	ボトルDE ボーリング	たくさん答えて	お手玉ポイ!	魚釣りゲーム	モグラたたき	
	23	24	25	26	27	28	29	
午前 午後		輪投げ	ボトルバスケット	お誕生会		リサイクルゲーム	バランス取りゲーム	スリッパダーツ
	30	31	◎10月の行事 13日(木) 特別企画 17日(月) おやつ作り 22日(土) 理美容の日					10月のお誕生日 70代...1名 90代...2名
午前 午後		クイズ! 画伯の名画?	お知らせ					