

令和 8年 10月

| 日                                                                                 |                                                                                                                | 月  |                                                                                                             | 火  |                                                                                                 | 水  |                                                                                                             | 木  |            | 金  |                      | 土  |                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|----|----------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    |                                                                                                             | 1  | ごちそうの日     | 2  | 10:30~10:45<br>ラジオ体操 | 3  | 14:00~14:30<br>ラジオ体操・ストレッチ                                                                                          |
|                                                                                   |                                                                                                                |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    |                                                                                                             |    |            |    |                      |    |                                                                                                                     |
| 4                                                                                 | 14:00~15:00<br>まちがい探し                                                                                          | 5  | 10:30~10:45<br>ラジオ体操                                                                                        | 6  | スマイル理美容<br>申し込み締め切り                                                                             | 7  | 10:30~10:45<br>ラジオ体操<br> | 8  |            | 9  | 10:30~10:45<br>ラジオ体操 | 10 | 14:00~14:30<br>ラジオ体操・ストレッチ                                                                                          |
|                                                                                   |                                                                                                                |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    |                                                                                                             |    |            |    |                      |    |                                                                                                                     |
|                                                                                   | 15:00~15:30<br>洋喫茶                                                                                             |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    |                                                                                                             |    |            |    |                      |    |                                                                                                                     |
| 11                                                                                | 14:00~15:00<br>ぬい絵                                                                                             | 12 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操<br> | 13 | スマイル理美容<br> | 14 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操                                                                                        | 15 |            | 16 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操 | 17 | 14:00~14:30<br>ラジオ体操・ストレッチ                                                                                          |
|                                                                                   |                                                                                                                |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    |                                                                                                             |    |            |    |                      |    |                                                                                                                     |
|                                                                                   | 15:00~15:30<br>和喫茶                                                                                             |    | スポーツの日                                                                                                      |    | スマイル理美容                                                                                         |    | つき山クリーニング                                                                                                   |    | 14:00~歯科検診 |    |                      |    |                                                                                                                     |
| 18                                                                                | 14:00~15:00<br>ケアハウス運動会<br> | 19 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操                                                                                        | 20 |                                                                                                 | 21 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操                                                                                        | 22 |            | 23 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操 | 24 | 14:00~14:30<br>ラジオ体操・ストレッチ                                                                                          |
|                                                                                   |                                                                                                                |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    |                                                                                                             |    |            |    |                      |    |                                                                                                                     |
|                                                                                   | 15:00~15:30<br>洋喫茶                                                                                             |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    | つき山クリーニング                                                                                                   |    |            |    |                      |    |                                                                                                                     |
| 25                                                                                | 14:00~15:00<br>カレンダーぬい絵                                                                                        | 26 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操                                                                                        | 27 |                                                                                                 | 28 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操                                                                                        | 29 |            | 30 | 10:30~10:45<br>ラジオ体操 | 31 | 14:00~14:30<br>ラジオ体操・ストレッチ<br> |
|                                                                                   |                                                                                                                |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    |                                                                                                             |    |            |    |                      |    |                                                                                                                     |
|                                                                                   | 15:00~15:30<br>和喫茶                                                                                             |    |                                                                                                             |    |                                                                                                 |    | つき山クリーニング                                                                                                   |    |            |    |                      |    |                                                                                                                     |