



# 10月の予定表



月

火

水

木

金

土

|    |              |                              |                           |  |    |                    |    |               |
|----|--------------|------------------------------|---------------------------|--|----|--------------------|----|---------------|
| AM |              |                              |                           |  | 2  | ストレッチ<br>自主活動      | 3  | くつろぎ会         |
| PM |              |                              |                           |  |    | レクリエーション<br>(ポッチャ) |    |               |
| AM | 5            | 6                            | 7                         |  | 9  | ストレッチ<br>自主活動      | 10 |               |
| PM | 料理<br>元気ポケット | 卓球<br>気持ちと付き合う<br>メンバーミーティング | ものづくり<br>脳トレ!<br>ナイトケア    |  |    | メンバー企画             |    |               |
| AM | 12           | 13                           | 14                        |  | 16 | ウォーキング<br>自主活動     | 17 |               |
| PM | 料理<br>茶話会    | 卓球<br>気持ちと付き合う<br>自主活動       | ものづくり<br>アートセラピー<br>ナイトケア |  |    | DJタイム              |    |               |
| AM | 19           | 20                           | 21                        |  | 23 | ストレッチ<br>自主活動      | 24 |               |
| PM | 料理<br>茶話会    | 卓球<br>気持ちと付き合う<br>自主活動       | ものづくり<br>脳トレ!<br>ナイトケア    |  |    | メンバー企画             |    |               |
| AM | 26           | 27                           | 28                        |  | 30 | DVD<br>自主活動        | 31 | ハロウィン<br>自主活動 |
| PM | 料理<br>茶話会    | 卓球<br>気持ちと付き合う<br>自主活動       | ものづくり<br>アートセラピー<br>ナイトケア |  |    |                    |    |               |

今月のくつろぎ会

10/3

ダブルナッツクッキー

料理の予定

10/5

えびあんかけ堅焼きそば

10/12

かぼちゃとひき肉の  
ピリ辛炒め

10/19

塩じゃけときゅうりの  
混ぜ寿司

10/26

肉団子とピーマン甘酢あん

ものづくりの予定

10/7

プラ板づくり

10/14

ハロウィンの飾り作り

10/21

マイボックスを作ろう 1

10/28

マイボックスを作ろう 2