

# 2024年10月 なのはなプログラム

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土       |
|--|---|---|--|---|--|---------|
| 午前中の健康体操メニュー：ラジオ体操・コグニサイズ・チェアロビ・ズンドコ体操など |   |   |  |   |  |         |
|  |   | 1<br>シュート<br>ゲーム<br>     | 2<br>カラオケ<br>          | 3<br>お手玉ポン<br>         | 4<br>昭和<br>メモリーズ<br>  | 5<br>休  |
| 6<br>休                                   | 7<br>シネマ<br>の時間<br>    | 8<br>ストラック<br>アウト<br>    | 9<br>趣味悠々<br>          | 10<br>スティック<br>ゴルフ<br> | 11<br>音楽の森<br>        | 12<br>休 |
| 13<br>休<br>(スポーツ<br>の日)                  | 14<br>休<br>(振替休日)   | 15<br>ホームラン<br>ゲーム<br>  | 16<br>カラオケ<br>        | 17<br>昭和<br>メモリーズ<br> | 18<br>紅葉狩り<br>レク<br> | 19<br>休 |
| 20<br>休                                  | 21<br>シネマ<br>の時間<br> | 22<br>コップ返し<br>ゲーム<br> | 23<br>10月<br>誕生会<br> | 24<br>テレビ<br>ゲーム<br> | 25<br>音楽の森<br>      | 26<br>休 |
| 27<br>休                                  | 28<br>カラオケ<br>       | 29<br>まきまき<br>ゲーム<br>  | 30<br>シネマ<br>の時間<br> | 31<br>タオルでポン<br>     |                     |         |

