

日	月	火	水	木	金	土
1  本日休業	2 DVD体操 ビューティクラブ カレンダー作り	3 タオル体操 回想法 絵手紙教室	4 棒体操 お茶会 カレンダー作り	5 セラバンド体操 トレパチ カレンダー作り	6 タオル体操 テーブルゲーム ハンドマッサージ	7 DVD体操 マジックショー カレンダー作り
8  本日休業	9 セラバンド体操 脳トレーニング 個人作品	10 タオル体操 絵手紙教室 個人作品	11 料理クラブ DVD体操 個人作品	12 棒体操 ビューティクラブ 七宝焼き	13 セラバンド体操 トレパチ 個人作品	14 棒体操 歩行訓練 回想法
15  本日休業	16 タオル体操 回想法 押し花教室	17 DVD体操 おやつ作り 共同作品	18 セラバンド体操 脳トレーニング 共同作品	19 タオル体操 書写・書道 生け花教室	20 棒体操 おやつ作り 共同作品	21 セラバンド体操 トレパチ 共同作品
22  本日休業	23 棒体操 トレパチ 書写・書道	24  セラバンド体操 クリスマス会	25  タオル体操 クリスマス会	26 料理クラブ DVD体操 脳トレーニング	27 タオル体操 ビューティクラブ 脳トレーニング	28 
29  本日休業	30 	31  本日休業	<b>風邪・インフルエンザに注意をしましょう。以下の対策が有効です！</b> ▶手洗い・うがい（石けんと流水で30秒間手を洗いましょう） ▶のどを守る適度な湿度（十分な湿度は50～60%を保つと効果的です） ▶休養と栄養（バランスの良い食事を摂る事により抵抗力を高めます） ▶ワクチン接種（一回の接種でおおよそ50%有効と言われています） 			

## まんま 11月のご様子

歩行訓練♪



誕生日会♪



絵手紙教室♪



個人作品作り♪

