

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>寒暖差に注意!</b></p> <p>10月は過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩や前日との気温の差により、冷え性、肩こり、頭痛、めまいなど、さまざまな不調が起こりやすくなります。こうした寒暖差による不調を防ぐには、体を温めることが大切です。</p>				1 セラバンド体操 トレパチ 個人カレンダー	2 棒体操 脳トレーニング 個人カレンダー	3 DVD体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー
4 営業日	5 歩行訓練 ビューティクラブ 個人カレンダー	6 タオル体操 トレパチ 個人カレンダー	7 歩行訓練 回想法 個人カレンダー	8 DVD体操 トレパチ 脳トレーニング	9 セラバンド体操 料理クラブ 回想法	10 運動会
11 営業日	12 運動会	13 DVD体操 トレパチ おやつ作り	14 セラバンド体操 まんだら塗り絵 ビューティクラブ	15 棒体操 トレパチ おやつ作り	16 DVD体操 個人作品作り 生け花	17 DVD体操 回想法 個人作品作り
18 営業日	19 タオル体操 個人作品作り 回想法	20 棒体操 トレパチ 歩行訓練	21 セラバンド体操 個人作品作り お茶会	22 タオル体操 トレパチ 個人作品作り	23 棒体操 個人作品作り 歩行訓練	24 DVD体操 テーブルゲーム 共同作品作り
25 営業日	26 セラバンド体操 料理クラブ 共同作品作り	27 タオル体操 トレパチ 共同作品作り	28 棒体操 まんだら塗り絵 共同作品作り	29 セラバンド体操 トレパチ 共同作品作り	30 DVD体操 個人作品作り おやつ作り	31 タオル体操 ビューティクラブ 共同作品作り

## 祝 敬老の日

### 特別ランチで乾杯~♪



### 箱の中身は何でしょう~?

