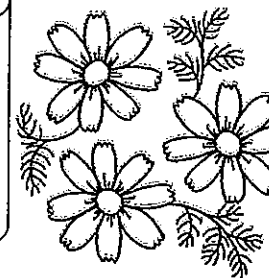


生きがいデイサービス

令和8年



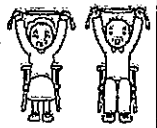
# ふれあいクラブ 予定表



申し込み・問い合わせ  
 上市町社会福祉協議会  
 473-9300  
 (中央小学校内)  
 472-2716

| 月                                                                                                         | 火                                                                                                          | 水                                                     | 木                                         | 金                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 10/18(日)は上市町福祉パラスポーツフェスティバル「卓球バレー大会」が開催されます。出場するのでたくさん練習して頑張りましょう                                         |                                                                                                            |                                                       | <b>1</b><br>おわら踊り<br>風の会                  | <b>2</b><br>卓球バレー                         |
| <b>5</b><br>手芸<br>深川清子さん<br>モルック                                                                          | <b>6</b><br>習字<br>清水順子さん                                                                                   | <b>7</b><br>卓球バレー<br><br>買い物ツアー<br>(パル)               | <b>8</b><br>ハーモニカ・お茶<br>花水木・コスモスの会        | <b>9</b><br>手作りの日                         |
| <b>12</b><br>スポーツの日<br> | <b>13</b><br>習字<br>清水順子さん<br><br>卓球バレー                                                                     | <b>14</b><br>パステル画体験<br>江尻純子さん<br><br>卓球バレー           | <b>15</b><br>為になるお話<br>黛貞夫さん<br><br>卓球バレー | <b>16</b><br>卓球バレー<br><br>楽しい英語<br>伊藤澄子さん |
| <b>19</b><br>手芸<br>深川清子さん                                                                                 | <b>20</b><br>パークゴルフ<br> | <b>21</b><br>脳トレ<br>つるぎ脳トレクラブ<br><br>健康マージャン<br>初心者向け | <b>22</b><br>気軽に太極拳<br>富田さん・谷さん           | <b>23</b><br>転倒・介護予防体操<br>アビ・アス・ワークラブ     |
| <b>26</b><br>誕生会<br>(10月生まれ)                                                                              | <b>27</b><br>研修医ミニ講座                                                                                       | <b>28</b><br>民謡を歌おう<br>和楽会                            | <b>29</b><br>「空」を描こう<br>小林桐子さん            | <b>30</b><br>ボッチャ                         |



| 一日のながれ |                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:30～  | お迎え                                                            |
|        | バイタルチェック                                                                                                                                          |
|        | 体操                                                             |
| 10:30～ | プログラム活動<br>レクリエーション                                                                                                                               |
| 12:15～ | 昼食準備<br>くじ引きで配膳当番を決め、<br>割烹着を着て配膳する<br>口の体操をして<br>おいしい給食を食べる  |
| 13:00～ | 足の体操をして各自の食器を<br>かたづける<br>かたづけ当番が台車を給食室<br>までもっていく<br>(金曜日は割烹着を洗濯)                                                                                |
|        | 休憩                                                                                                                                                |
| 13:30～ | 体操                                                                                                                                                |
| 14:30  | レクリエーション・脳トレ                                                                                                                                      |
| 14:40～ | 帰宅                                                           |
| 15:30  |                                                                                                                                                   |