

# グループホーム みんなの家・川越たかしな 2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	<p>毎日、ALSOKの「健康増進コンテンツ」に取り組んでいます！</p> <p>心も体もリラックス ALSOK <b>あんしんヨガ</b></p>  <p>脳と脚の機能向上 簡単トレーニング <b>毎日ノーア</b></p>  					<p>1</p> <p>歯科往診</p> 
2	<p>3</p> <p>節分</p> 	4	<p>5</p> 	6	7	<p>8</p> <p>口腔ケア</p> 
9	<p>10</p> <p>内科往診 シニアセラピー</p> 	<p>11</p> <p>建国記念日</p> 	<p>12</p> <p>訪問運動教室</p> 	<p>13</p> <p>リモート運動教室 いきいきリズム体操</p> 	14	<p>15</p> <p>歯科往診</p> 
16	17	18	<p>19</p> <p>ご利用者様 お誕生日☆</p> 	<p>20</p> <p>内科往診 リモート運動教室</p> 	21	<p>22</p> <p>口腔ケア</p> 
<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	24	25	26	27	28	

シニアセラピー

ハード  
エクサ  
サイズ



※予定は変更になることがあります。ご了承ください

脳と足の機能向上  
簡単トレーニング

ノーア  
NoAエクササイズ



かるた大会 かるた大会

リモート 家族会  
カクマスイ

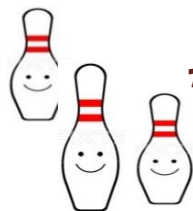
トランプ大会



ノーアエクササイズ

いきいき  
リズム体操

お誕生日会!



カレンダー作成



脳トレ遊び



お花見レク



みんなで歌おう!

カラオケ大会  
大きな声を出して  
盛り上がりましょう

家庭菜園  
1F・2F合同!



顔か足の  
マッサージで  
癒されます!

トランプ大会



あんしんヨガ

体重測定会



顔か足の  
マッサージで  
癒されます!



映画鑑賞



みんなで歌おう!

壁画作り

ハロウィン

カラオケ

顔か足の  
マッサージで  
癒されま  
す!



みんなで歌をうたおう!



トランプ大会

「チェアヨガ」  
で  
心も体も  
リラックス



顔か足の  
マッサージで  
癒されます!

壁画作り

壁紙作り



さっぱりヘアカット



手作り  
おやつ

いきいき盆踊り

さっぱり  
いい感じ  
に  
ヘアカット



訪問理美容

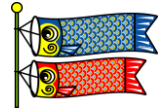


馬場  
トレー  
ナー

みんなで歌おう!

かるた大会

お寿司~

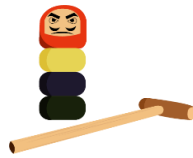


お節句  
柏餅を食べて  
お祝い!

練  
線級

ALSOK  
あんしんヨガ

訪問運動教室  
訪問運動教室



塗り絵



散歩

漢字パズル

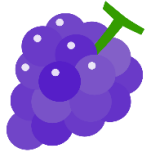
ふだんのレクリエーション



脳トレ遊  
び



合唱



顔か足の  
マッサージ  
で  
癒されま  
す！

## 文化の日



## リモート運動教室

AKトレーニ  
ング



## 成人の日

ハーアエ

## 憲法記念 日

## 訪問運動教室

太田トレーナー



いきいき



ALSOK  
あんし  
んヨガ  
ALSOK  
あんしんヨガ



勤労感謝  
の日

