

# 令和6年 10月 高齢者デイケア コスモス会 月間プログラム

月	火	水	木	金	
	だんだんと気温が涼しくなり、 外出しやすい季節となりますね。 秋を感じましょう！！				
	1日	2日	3日	4日	
	室内体操	創作活動	室内ゲーム	リラクゼーション	
7日	8日	9日	10日	11日	
散歩	ビデオ鑑賞	カラオケ	室内体操	音楽鑑賞	
14日	15日	16日	17日	18日	
音楽鑑賞	室内体操	フラワー アレンジ 	創作活動	カラオケ	
21日	22日	23日	24日	25日	
体力測定	音楽鑑賞	室内ゲーム	茶道 	リラクゼーション	
28日	29日	30日	31日		
散歩	創作活動	室内体操	ビデオ鑑賞		