



2025



プログラム表

	日	月	火	水	木	金	土
プログラム 時間	29	30	1 ≪ 健康チェック ≫	2 ⇒ ⇒ ⇒	3	4	5
AM 9:50~ 11:30			カレンダー作成	音楽鑑賞 + セタづくり	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40			フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	BBQ ミーティング		課外 市立美術館	
	6	7	8	9	10	11	12
AM 9:50~ 11:30	休み	セタレク	カレンダー作成	買い物外出 ~マンガ倉庫~	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40		ボランティア in しもあらた	フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	カラオケ		みずほ新聞	
	13	14	15	16	17	18	19
AM 9:50~ 11:30	休み	スポーツ ふれあい スポーツランド	クイズ カードレク	BBQ 2025 in みずほ	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40		ミーティング [8月プログラム]	BBQ準備			みずほ新聞	
	20	21 海の日	22	23	24	25	26
AM 9:50~ 11:30	休み	ゲーム大会	カレンダー作成	ヘルシースイーツ [スコーン]	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40			フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	クリエーション "かくかくしかじか"		みずほ新聞	
	27	28	29	30	31	1	2
AM 9:50~ 11:30	休み	クッキング [冷やし鶏飯]	カレンダー作成	カラオケ	楽器演奏		
PM 13:00~ 14:40		クイズ カードレク	スポーツ in マリンポート	のぶちゃんと ランチに行こう会			

【 今月のお知らせ 】

■ 7 / 4 (金) * * * 『 課外 / 市立美術館 』

移動: 公用車、 昼食: リアンテ弁当、 持参: 手帳(お持ちの方)

■ 7 / 9 (水) * * * 『 買い物外出 / マンガ倉庫 』

移動: 公用車、 昼食: リアンテ弁当、 各自、自由行動で実費あり

■ 7 / 16 (水) * * * 『 BBQ 2025 in みずほ 』 場所: みずほ室内(ベランダ)

参加費用などは、みんなで話合い決定となります

■ 7 / 21 (月) * * * 『 ゲーム大会 』 昼食: ほっともっと弁当

■ 7 / 30 (水) * * * 『 のぶちゃんとランチに行こう会 』 昼食: 弁当か外食の選択となります

Seikatsu Kunren