

2026年10月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1 ♀女性 ●フロアエクササイズ 14:00～ ●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 栢原先生	2 ♂男性 健康相談 美濃先生	3 ♀女性 ●麻雀 13:00～	4 ♂男性 ●卓球 9:15～11:30 ●折り紙 13:30～14:30
5 ♀女性 お誕生日花お届け ●囲碁 13:30～ ♡音楽療法(ケア)	6 ♂男性 館内健康診断 ラジオ体操はお休み ●麻雀 13:00～ ●くもんの「脳育」 13:15～ ●フロアエクササイズ 14:00～	7 ♀女性 ●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00	8 ♂男性 秋の日帰り旅行  ●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 栢原先生	9 ♀女性 健康相談 美濃先生	10 ♂男性 ●麻雀 13:00～ ●俳句 14:00～	11 ♀女性 ●卓球 9:15～11:30 ♡ケアの相談会
12 ♂男性 スポーツの日	13 ♀女性 運営懇談会 14:00～ ●麻雀 13:00～ ●くもんの「脳育」 13:15～ 公社来館日	14 ♂男性 ●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00	15 ♀女性 ●フロアエクササイズ 14:00～ ●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 栢原先生	16 ♂男性 映画鑑賞会 14:00～  健康相談 美濃先生	17 ♀女性 ●麻雀 13:00～ ●己書 13:30～	18 ♂男性 ●卓球 9:15～11:30 ●折り紙 13:30～14:30
19 ♀女性 ♡音楽療法(ケア) 健康相談 西側先生	20 ♂男性 ●麻雀 13:00～ ●くもんの「脳育」 13:15～ ●フロアエクササイズ 14:00～ 健康相談 板谷先生	21 ♀女性 ●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00	22 ♂男性 ●フロアエクササイズ 14:00～ ●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 栢原先生 健康相談 山本先生 12:30～ 公社来館日	23 ♀女性 健康相談 美濃先生	24 ♂男性 ●麻雀 13:00～	25 ♀女性 ●卓球 9:15～11:30 ♡ケアの相談会
26 ♂男性 フレイル測定会 13:30～ 	27 ♀女性 ●麻雀 13:00～ ●くもんの「脳育」 13:15～ ♡ドッグセラピー(ケア)	28 ♂男性 ●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00	29 ♀女性 ●フロアエクササイズ 14:00～ ●元気はつらつ教室 15:00～15:20	30 ♂男性 健康相談 美濃先生	31 ♀女性 ●麻雀 13:00～	

♡印はケアの行事です。

お誕生日おめでとうございます！

10月生まれの19名様へ

10月5日(月)午前10時30分頃にお花をお届けいたします。
ご不在の場合は、フロントにてお渡しいたします。



健康・生活の知恵・豆知識

～ 段ボール 紐を使わずにまとめる方法 ～

- ① ダンボールの耳の部分(上でも下でもどちらでもOK)を、すべて内側に折りこむ。
- ② 折り込んだ部分がポケットのようになるので、そこに他のダンボールを差し込む。
左右合わせると、意外とけっこうな量を差し込むことができます。
運びやすく、自立するのにも地味に助かります。