

# 10月行事予定



今月のちょっと体操

「**ベッドからの起き上がり**」  
両足上げ、チェア・ツイスト、  
肘伸ばしの運動で、体幹を  
鍛えましょう！



18日(水) 秋まつり  
お楽しみに～!



日	月	火	水	木	金	土
1	2 カラオケ 	3 かるた 	4 	5 ピンフ～♪ 豆吉郎 豆腐販売	6 	7 カラオケ 
8 休	9 休	10  ビデオ 鑑賞	11 陶芸 	12 絵手紙 	13 Bingo! ビンゴ ゲーム	14 カラオケ 
15 休	16 	17 小物作り 	18  秋まつり	19 図書の日 	20 音楽レク 	21 カラオケ 
22 休	23 書道 	24  わなげ 大会	25 小物作り 	26  ビデオ 鑑賞	27  風船バレー 大会	28 カラオケ 
29 休	30 カラオケ 	31 イスヨガ 				

## 10月の小物作り



はんこペタペタで  
**お花のきんちゃく**  
を作ります！  
お楽しみに♪♪

コロナのワクチン接種やインフルエンザの予防接種  
を受けられた方は職員までお知らせください

諸事情による変更は御容赦願います

介護老人保健施設 邑久ナーシングホーム  
通所リハビリテーション直通電話(0869)22-9509