

# 令和1年10月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		内職	作業+内職	作業	自主活動	休み
		カラオケ	卓球 or 内職 (自主活動)	作品づくり	おやつ作り	
6	7	8	9	10	11	12
休み	小笠神社 ウォーキング	内職	作業+内職	作業	図書館へ行こう	休み
	自主活動	茶道	バドミントン or 内職 (自主活動)	作品づくり	自主活動	
13	14	15	16	17	18	19
休み	休み (体育の日)	内職	作業+内職	作業	自主活動	内職
		書道	テニス or 内職 (自主活動)	作品づくり	誕生日会 	自主活動
20	21	22	23	24	25	26
休み	森町町民の森 ウォーキング	休み (即位礼正殿の儀)	作業+内職	作業	 炭焼きレストラン さわやか で食べてお出掛け	内職
	自主活動		ソフトバレー (交流戦) or 内職 (自主活動)	デイケア便り づくり	自主活動	
27	28	29	30	31		
休み	小国神社 ウォーキング	内職	作業+内職	作業		
	自主活動	ペン習字	 ミニ グランドゴルフ 大会	作品づくり		

だいぶ涼しくなり、過ごしやすい日が続くようになりましたね。  
そろそろ恒例の月曜ウォーキングを再開します。夏の間の運動不足解消に是非ご参加ください♪